



*Tibetan Buddhist Resource Center*

**Text Scan Input Form - Title Page**

<b>Work:</b>	W1KG17427	<b>ImageGroup:</b>	I1KG17676
<b>LCCN:</b>	n/a	<b>ISBN:</b>	n/a

<b>Title:</b>	སྐུ་རྩིས་དུས་དེབ། (དུས་དེབ། ) sman rtsis dus deb/ (dus deb/)
<b>Author:</b>	n/a
<b>Descriptor:</b>	n/a
<b>Original Publication:</b>	n/a;n/a
<b>Place:</b>	dharamsala' h.p.
<b>Publisher:</b>	men-tse-khang
<b>Date:</b>	1996-2006
<b>Volume:</b>	7
<b>Total Volumes:</b>	10
<b>TBRC Pages:</b>	2
<b>Introductory Pages:</b>	n/a
<b>Text Pages:</b>	n/a
<b>Scanning Information:</b>	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 6/2014



029426

# ཐུགས་ཀྱི་ཡུལ།



ཐུགས་ཀྱི་ཡུལ།

ཐུགས་ཀྱི་ཡུལ།

ཐུགས་ཀྱི་ཡུལ།



# ཐུན་འཛུལ།

བོད་ཀྱི་དཔེ་སྟངས་ཁང་།

**Class No.**

**Acc. No.** 29426 (M-172)



བོད་གཞུང་སྐྱོན་ཅིས་ཁང་།

ཙིམ་ཐྱིག་པ།

ལྷན་རམས་པ་ལྷན་པ་ཆེ་རིང་།

ཙིམ་ཐྱིག་ལས་རོགས།

ལྷན་པ་དཀའ་བརྩུ་བ་ཆོས་ལོ་ཐར།

ཙིམ་ཐྱིག་ཆོགས་མེ།

ལྷན་རམས་པ་ཐྱོ་བ་བཟང་ཆོས་འཕེལ།

ལྷན་རམས་པ་ནམ་ཁྱུ་ཆེ་རིང་།

ལྷན་རམས་པ་བསྟན་པ་ཆོས་འཕེལ།

ཙིམ་རམས་པ་ལྷ་དབང་ཆེ་རིང་།

ཐོ་འཕུལ་དང་རྩས་འགོད་པ།

བ་ར་ཆང་བསོད་ནམས་ལྷ་མོ།

ཙིམ་ཐྱིག་དང་དཔར་སྐྱེ་ཆེན་ནས་དཔར་དུ་བསྐྱུན།

MEN-TSEE-KHANG

(Tibetan Medical & Astrological Institute of H.H. The Dalai Lama)

Gangchen Kyishong, Dharamsala-176215 (H.P) INDIA

Tel: 0091-1892-222618/223113/223222 Fax: 0091-1892-224116

E-Mail: tmai@vsnl.com

500: 6/2003

## དཀར་ཆག

- ༡༽ འབམ་ནད་ཀྱི་བཙུགས་ཐབས། ..... ༡  
ཐ་སྐྱོན་སྒོ་བཟང་དབང་ཀྱལ།
- ༢༽ ཆམ་པའི་ནད་རིགས་བཙུགས་ཐབས། ..... ༥  
ཀྱན་དགའ་ཡུན་ཚོགས།
- ༣༽ ཟུང་ལྷགས་ནས་ཉེ་པ་ཏ་ཡི་ཉིས་སྟེ་(Hep.B Positive) ཞེས་པ་རང་ལྷགས་མཆིན་  
 ནད་ཤེས་བྱུང་གང་དུ་ངོས་འཛིན་དགོས་མིན་དཔྱད་པ། ..... ༡༣  
ནད་བཙུགས་ཉམས་ཞིབ་སྟེ་ཆན།
- ༤༽ རྒྱ་གར་ཆེའི་རིག་བྱེད་ལྷགས་ཀྱི་ཅ་ཆུའི་བརྟག་ཐབས་སྟོང་བསྟུས། ..... ༡༥  
སྐྱན་རམས་པ་པམ་དོ་ཇེ།
- ༥༽ ཟས་སྒོམ་གཉིས་ཀྱི་ནམ་བཤད། ..... ༣༥  
སྐྱན་རམས་པ་ཆེ་རིང་དོ་ཇེ།
- ༦༽ རྒྱང་ཐབས་ཀྱི་ནད། ..... ༣༧  
སྐྱན་རམས་པ་ཆེ་རིང་ཆོས་སྒྱེད།
- ༧༽ གཞང་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་བཙུགས་ཐབས། ..... ༣༨  
སྐྱན་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ལྟ་སྟོན།
- ༨༽ ཅ་དཀར་ནད་ཀྱི་བཙུགས་ཐབས། ..... ༤༤  
སྐྱན་རམས་པ་ཉི་མ་ཆེ་རིང་།
- ༩༽ མཁྲིས་པའི་ནད་ཀྱི་རྟགས་བཙུགས། ..... ༤༧  
སྐྱན་རམས་པ་ཀྱན་བཟང་སྟོལ་མ།
- ༡༠༽ ཀན་སར་ (Cancer) ཞེས་ཐུགས་པའི་གཙོང་ནད་དེར་དེར་དུས་སྐྱོན་ལྷགས་དང་  
 བོད་སྐྱོན་ལྷགས་གཉིས་ཀྱི་དབར་ལྟ་ཆུལ། ..... ༤༩  
སྐྱན་པ་ཉི་མ་ཀྱལ་མཆན།

༡༡༥	མན་རྒྱུད་མེ་གཏར་ཐུར་གསུམ་གྱི་གསང་མིང་བདེ་དོན་གཤམ་པ་མངོན་ཐུངས།... ༡༡	མན་དགེ་ངག་དབང་བདེ་ཆེན།
༡༡༥	སྒོད་གྱི་མཁྲིས་པའི་སྒོར།..... ༡༡	མན་པ་བཟུན་འཛིན་དབངས་སྒྲིད།
༡༡༥	གདོན་གྱི་ནད་གཞིའི་སྒོར་རགས་ཙམ་སྐྱེང་བ།..... ༡༡	མན་པ་བཟུན་འཛིན་ཉི་མ།
༡༤༥	ཁྲག་རྒྱུང་སྒོད་འཛངས་གྱི་ནད།..... ༡༢	མན་པ་སྒོ་བཟང་དོན་འགྲུབ།
༡༥༥	ཟེ་མཚན་སྒོར་མདོ་ཙམ་སྐྱེང་བ།..... ༡༠༩	ནམ་རྒྱལ་ཐུན་རབ།



# འབམ་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས།

ཐ་སྐྱོན་སྒོ་བཟང་དབང་གྱུ་ལ།

ད་མེས་འབམ་ནད་སྒོར་ལ་བཀའ་མོལ་བྱུང་བ་བཞིན། མཁས་དབང་མཁས་  
ནས་མཁུན་གསལ་ཡང་རེ་བྱང་ལ་ཕན་ཐོགས་ཆེད་ཅུང་ཟད་བྱ་རྒྱུར། ནད་འདིར་རིང་  
རྒྱ་དང་ཉེ་རྒྱ་གཉིས། རིང་རྒྱ་ཉེས་གསུམ་སྟེ་དང་མཚུངས། ཉེ་རྒྱ་ལུས་ལ་གནས་  
པའི་ཆུ་སེར་དང་ཁྲག་བད་ཀན་གསུམ་ནི་དེའི་རྒྱ་ཡིན་ལ་དྲངས་མ་མ་ཞུ་བྱ་བ་རྒྱ་བཅོས་ཆུ་  
སེར་འཕེལ་བ་དང་། ཁྲག་འཁྲུགས་ཆེད་པ་ལུས་ལ་བྱེར་ཞིང་རྩིང་པས་ངན་ཁྲག་ཅར་  
འགྲིམས་ནས་རྒྱང་པར་བབས་པ་དང་། ཁྲད་པར་ཁྲག་སྩོན་ནི་རྒྱང་འབམ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་  
ཡིན་ལ། དེ་ལས། ༡༥ རྒྱན་ནི། ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་དུས་སོགས་གསུམ། ཟས་ནི་  
ཆང་རག་དང་། རྩེན་རིགས། བརྟན་གཡུང་གིང་ཆུ་ཆུ་ངན་ང་ར་ཕག་ག་སོགས་དང་།  
ཁྲད་པར་ཆང་རྟན་ནར་སོན་དག་གིས་བསྐྱེད་པར་བྱེད་ལ།

༡༦ སྦྱོད་ལམ་ནི། དལ་སྦྱོད་དམ་ཆུན་ཉིང་ཡུན་རིང་འདུག་པས་ས་རྒྱངས་  
ཕོག་པ་དང་། རྩེན་སྒྲུབ་པ་འཕམ་གྱིན་ཐུར་ལ་འགྲོ་དགས་པ། འགྲོ་འདུག་མི་སྟོམས་  
པ། དག་བྱལ། མཚོན་ཕོག་དོ་སོགས་ཀྱིས་མ་བྱལ་དང་མ་ཀན་གཉན་སོགས་ཆུ་སེར་  
ལ་བརྟན་ནས་དུས་ཆོད་པལ་ཆེར་དགུན་སྦྱང་དཔྱིད་སོགས་དང་། རྩོད་ནད་རྒྱང་ཁྲག་  
བཅོས་པས་སྦྱང་དུ་བབས་པ་དང་། རྒྱ་ནད་འབམ་དུ་གྱུར་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱན་ནམས་ཡིན།

༡༧ སྦྱིལ་རྟགས་ནི། ཟ་བ་འགའ་ཡི་སྦོན་ནས་ལུས་ཀྱི་སྦྱོད་སྦྱང་རེ་མོས་  
ཀྱིས་ཡང་ཡང་ན་ཞིང་སྒྲ་ཁྲག་འཇག་ རྩོད་འཁྲུགས་འདྲ་བའི་རྒྱང་ཁྲག་རྒྱང་། བྱང་  
དང་རོ་སྦྱོད་ན། མིག་དམར། མཆུ་ཏི་སྦོན་ག་དུ་འགྱུར་བ། སོ་དང་ཐུར་འགྲམ་ན་  
ཞིང་རྟན་རྒྱས་པར་བྱེད། གདོང་མདངས་སྒྲག་རྟེན་པ་སོགས་སྦྱང་ལ་བབས་ན། མཁལ་  
མ་གྲང་ཁྲག་འདྲ་བ་བརྒྱ་རྒྱང་དང་། བྱིན་ལྷ་སོགས་ངེས་མེད་དུ་ན། རྒྱང་པ་བརྒྱང་

བསྐྱམ་དཀའ། གྱིན་ཐུར་ལ་འགྲོན་ཀླང་པ་རིང་བྱང་བྱེད་པ། རེངས་སྐམ་ཚོར་བ་  
མེད་པ་ཅ་དཀར་གྱི་ནད་འདྲ་བ་སྒྲིགས་ནད་པ་གཅིག་ལ་ནད་རྟགས་ཀྱི་ཚང་བ་མི་འབྱུང་  
ཡང་། དེ་ནམས་ཀྱི་ནང་ནས་རེ་བྱུང་ན་ཀླང་འབམ་ཡིན་པར་ངེས་སྟེ། རྒྱུད་པ་  
འབྲམས་ཤིང་ཁྱད་པར་གསང་རྟགས་སུ་རྟིང་པ་ས་ལ་འཇུགས་མི་ཤེས་ཤིང་། ཀླང་པ་  
སྒྲིགས་ལ་དམར་ཁྲ་དང་སྒྲིག་ཐིག་བྱུང་ན་ཀླང་འབམ་དངོས་ཡིན་པར་ངེས་པ་ཡིན་ལ།  
འོན་ཀྱང་ནད་ངོས་མ་ཟིན་ན་མིང་འདྲགས་སྒྲ་ཚོགས་བྱས་ཏེ་བཙོས་ཐབས་འབྲལ་བའི་  
ཉེན་ཡོད་པར་གཟབ་གཟབ་གནང་གལ།

༤༥ ཁོང་གསལ་རྟགས་ལ་དབྱེ་ན། རྒྱུ་བབས་དཀར་པོ། བ་བབས་ཁྲ་པོ།  
རུས་བབས་ནག་པོ་སྟེ་གསུམ་ལ་བཞེད་པ་དང་། ཚེ་འཛིན་ཤོག་རྒྱབས་ལས། དབྱེ་  
བ་འབམ་རིགས་དཀར་ནག་ཁྲ་པོ་གསུམ། ཉེས་གསུམ་རྒྱ་ལ་ནད་དྲུག་པ་སྟེ། །བད་  
རྒྱང་གང་བ་ཤས་ཆེ་དཀར་པོ་སྟེ། རྒྱག་མཁྲིས་ཆ་ཤས་ཆེ་ན་ནག་པོར་འབྱུང་། །དེ་དག་  
རྩན་འདུས་འདྲེས་ལས་ཁྲ་པོར་འབྱུང་། །ཞེས་པ་རྩྭར་སོ་སོར་ནད་རྟགས་མི་འདྲ་བ་ཡོད་  
པ་མཁྱེན་དགོས།

༤༦ བཙོས་ཐབས་ནི། རྒྱག་རྒྱང་ཤས་ཆེ་བར་སྒྲན་བཟེ་ཡོད་པ་བཏང་ན་  
སྟོད་འཆང་བྱེད། འབམ་འབེབས་པའི་སྐབས་སུ་ཀླང་པར་བབས་རྟགས་ཡག་པོ་མ་ཐོན་  
བར་བཟེ་སྒྲན་མི་གཏོང་བ་དག་ཤན་ནམས་ཀྱི་ཞལ་གདམས་ཡིན། འབམ་ནད་འདྲིའི་  
སྟེང་ཐ་གཉན་གྱི་ནད་གཞི་བྱང་ན། བབས་སྒྲན་ཨ་གར་སོ་གཅིག་གསེར་ཐང་། ཐང་  
ཆེན་ཀྱང་། བབས་སྒྲན་གསུམ་སྟེང་ནད་གཞི་དང་བརྩམས་པའི་ཁ་བརྩུར་བྱ་དགོས། སྟོད་  
འཆངས་ཀྱི་ནད་བྱང་ན་གོ་བྱིའི་རིགས་དང་། རྒྱང་ཤས་ལ་ཨ་གར་ཀྱང་། སྟེང་ལ་ཨ་  
གར་དང་། ལུད་པ་མང་བ་དང་ཁྲག་ལུད་པ་མང་བ་དང་ཁྲག་གཟེར་ལ་ཅན་དན་ཀྱང་། རྒྱ་  
རུ་ཀྱང་། རྩ་གྲིབ་ལ་ཨ་གར་ཀྱང་། བསམ་ནོར། ཆམ་རིམས་ལ་གཙོ་དང་། ཐང་རྒྱན་

༡༥། ཀ་ལོ། རྟོ་རབ། གུར་གུམ་༡༩། མཁྱིས་གས་ཅན་ལ་ཉིག་དྲ་། གསེར་  
 མདོག་༥། བད་གས་ཆེན་སྒྲུག་པོ་གཡུལ་རྒྱལ། བདུད་ཅི་གསུམ་སྒྲོར། བད་ཁྲག་  
 ཅན་ལ་གྲུབ་རིལ། སོ་མཆིན་མི་བདེ་བར་མན་བསིལ། དྲངས་གནས། ཟླ་ཤེལ། སྒོ་  
 ནད་རིག་ལ་གཙོ་བོ་ཉིར་ལྡ། སྒོ་ལོ་བཞི་ཐང་། རུ་གང་ཉིར་ལྡ། ཟས་མ་ཞུ་བར་  
 ཞི་གསེར། བདེ་བྱེད་སྒྲོམས་ལྡན། སྒྲུག་པོ་དང་བསྐྱོངས་ན་སྒྲི་ཐང་། ཐང་ཆེན་  
 ༡༥། མན་བསིལ། འབམ་དང་རྒྱ་གཞི་བསྐྱོངས་ན་སྒྲང་ཆེན་གར་རྒྱ་བསྐྱར། མཁལ་  
 གང་དང་བསྐྱོངས་ན་ཉི་དགྲུལ། འབའ་སམ་སོགས་ཆ་གང་གི་དྲགས་ལ་བརྟམས་ནས་  
 ཤེས་པ་དང་། ཁོག་སྒོད་དུ་གཟེར་གཏན་ནས་མེད་ན་བབས་དྲགས་ཡིན། ཀྱང་པའི་  
 ཅ་དང་རྒྱ་རྒྱས་ལ་གཟེར་ཆེ། ཀྱང་པ་གཡམས་གཡོན་གང་རུང་ས་ལ་འཇུགས་མི་ཤོད་  
 སོགས་བྱུང་ན་དེ་མཆོམས་ལ་ཐུག་གཏོང་རན་པའི་དུས་ཡིན་ཀྱང་། དེ་དུས་གནད་འགག་  
 ཤིན་དུ་ཆེ་བས་དཀར་ནག་ཁྲ་གསུམ་ལ་དབྱེད་དེ་གསང་སྤྱོད་གཏང་རན་མིན་བྱ་ར་  
 དགོས། འབམ་སྒྲིལ་བབས་སྒྲན་གཏོང་སྐབས་ནད་པ་འགོ་བསྐྱོད་དང་ཀྱང་པ་བརྒྱུང་  
 བསྐྱམས་ཀྱང་གས་ཆེར་མི་བྱེད་པར་སྒོད་དགོས།

༡༦། གཞུང་ལས་པོད་ལབ་འཁྲལ་མེད་དགོས་གལ་ཡང་། དེར་རྒྱ་གར་ནང་  
 གི་ལ་ཐུག་དཀར་པོ་ལབ་དྲི་ཡོད་པ་འདིས་ཡན་རྒྱས་ཐོན་གྱི་ཡོད་སྐབས་ལ་ཐུག་རུང་  
 ཆེ་བ་གཅིག་གཙང་མ་བཀྲས་ཏེ་ལབ་བདར་ལ་ཞིབ་མོར་བདར་ཏེ་རས་དཀར་གཙང་  
 མས་གདུམས་ནས་ལབ་ཁྲ་དཀར་ཡོལ་རྒྱུང་དུ་གང་ཅམ་བཅོར་བདེ་དྲངས་སྒྲིགས་བྱེ་  
 ནས་སྒྲིགས་མ་དེ་བྱུར་དུ་བཞག་སྟེ་དྲངས་མ་དེ་རྒྱ་ཆོད་སྐར་མ་གཅིག་ཅམ་དཀྲགས་  
 ནས་རྒྱ་བསྐྱོངས་ལྡ་རེ་བཅད་པའི་དྲངས་མ་དེ་ཁྲིམ་བྱའི་སྒོར་སྒོགས་གང་ལས་མ་ཉུང་  
 པའི་ཆད་གཞི་བྱས་ནས་མོག་རྒྱུང་ནང་དུ་བྲུགས་ཏེ་གསང་སྤྱོད་ཐུན་གཅིག་བཏབ་ནས་  
 རྒྱ་ཆོད་སྐར་མ་༡༥ ཅམ་རྒྱངས་བཅོས་བརྒྱབ། དེ་ནས་མ་གང་བར་རྒྱ་ཆོད་གཉིས་

སམ་གསུམ་རིང་ཆ་མེད་དོད་འཇམ་ལ་འཛིག་ཐབས་དང་། དགོང་དྲོ་ཟས་ཕྱ་ཙམ་ཟེས་  
ནས་ཚུ་ཆོད་བདུན་པ་ཙམ་ལ་འབྱང་རྗེས་ཚུ་དྲོད་འཇམ་གྱིས་ཞལ་བཤལ་བཤལ་བཏང་  
ནས་གཟིམ་དགོས། ལབ་ཁྲ་ཞག་པོར་མ་ལས་པ་དང་མ་འཛིག་པ། བསྟལ་དུས་མ་  
ལངས་པ་སོགས་མིན་པ་གསོས་པར་བཏང་བྱལ་ན་བཙོས་བསྐྱེད་ལམ་སེང་ཐོན་པའི་ལག་  
ལེན་ཡིན་ཀྱང་ནད་ཀྱི་བསྐྱོངས་ཆུ་ཅན་ལ་གསང་སྟམ་གཏོང་ལུགས་དོ་སྦྱང་ཡང་དགོས།  
གསང་སྟམ་བཏང་རྗེས་ཞག་གསུམ་ནས་དལ་བྱས་ཆམ་ཆམ་བྱེད་དུ་བཅུག་རང་བཞིན་  
དུ་སྡོད་མི་ཉན། གསང་སྟམ་གཏོང་སྐབས་པོ་བའི་མེ་དྲོད་ལ་བསམ་ཆོ་གཏོང་དགོས་  
པས་ངོས་ནས་དྲངས་གནས་ཞོགས་པ་འཆར་ཅན་གཏོང་གི་ཡོད།

པ། རྒྱུ་རྗེས་གཙོད་ནི། ན་སོ་ནས་པ་རྒྱུང་ནད་ཅན་དང་གྲང་བའི་ནད་གཞིར་  
ཚུ་ཆོན་རྒྱག་པ་དང་། སྟན་མར་སོགས་དང་། དར་མ་ཁྲག་མཁྱིས་ཤས་ཆེ་བ་དང་  
ངར་གདོང་ལ་བབས་ན་ཚུ་སེར་གདོང་ཙུ་དང་། རྒྱིད་ཁྲག་ལ་བབས་ན་བྱིན་གཞུག་དང་  
པོང་ཙུ་གང་རུང་གཏར་དགོས། འོན་ཀྱང་གཏར་ཕྱ་ན་ནད་མཇུག་མི་ཆོད། བྱིས་ན་  
ཕན་པ་མེད་པས་རན་པར་དགོས། འབམ་ཚུ་གཞི་ཅན་ལ་ལུམས་དང་གཏར་ག་གཉིས་  
མི་འཕྲོད་པ་སོགས་ཤེས་པར་བྱ་ལ། འབམ་རིགས་སྦྱང་རྒྱན་གོང་སྟོས་ལྟར་རྩ་གར་  
ཆང་རག་སོགས་དང་། ཆན་སྟེང་དུ་འདུག་ཆེ་བ་སོགས་ནད་གཞི་སེང་བྲག་མ་བྱུང་  
བར་དུ་སྦྱང་དགོས་སོ།

# ཆམ་པའི་ནད་རིགས་བཅོས་ཐབས།

ཀུན་དགའ་ལྷན་ཚོགས།

གསེ་བྱེད་སྤྱིང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་ཡིན་ཏན་

རྒྱུད་ཀྱི་སྐབས་གསུམ་པའི་ནད་གསེས་ཆམ་པའི་ནད་ལ་སྦྱན་བཅོས་བྱེད་སྤངས་སྒོར་  
ལ་རུང་ཟད་ཅིག་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

དེ་ལ་ཆམ་པའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་དང་། རྒྱ་དང་། དབྱེ་བ་དང་། ཉགས་དང་། བཅོས་  
ཐབས་དང་ནམ་པ་ལྟ་ཡིད།

༡) ཆམ་པའི་རྒྱ་ནི་ངོ་པོ་རིམས་ནད་སྤྱི་དང་ཆ་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ནོ།

༡) རྒྱ་དེ་ཡང་སྤྲ་བྲག་གཡས་གཡོན་ནས་ཅ་རོ་རྒྱུང་གཉིས་མར་ལ་ཁ་  
བརྩས་ཟངས་དྲུང་ལྟ་བུར་ཁ་གདངས་ཡིད་པ་དེ་ལ་མི་གཙང་བའི་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་  
འདྲེས་པ་དང་། རྩ་ལ་འཁྱབ་དང་། ཁྱིའ་དང་། དྲི་ལོག་པ་སོགས་ཀྱིས་རྒྱ་ལས་  
བྱུང་བས་ཅ་དེ་ཆམ་ལ་ཕབ་པས་ན་ཆམ་པ་ཞེས་བྲགས་ཤིང་། རྒྱ་དང་པར་གྱི་རྒྱ་ནི་བ་  
མོ་དང་། རྒྱ་དང་། རྒྱ་དག་པོ་བརྒྱགས་པ་སོགས་ཀྱིས་འཛིགས་དངངས་དང་གཉིད་  
མེད་པས་ཡེར་བ་དང་། གཉིད་ལོག་དགས་པ་དང་། རྩས་མཐོ་དགས་པ་དང་། རྒྱ་  
མང་པོ་འཐུངས་པ་དང་། ཉལ་པོ་སྤྱད་དགས་པ་དང་། རྒྱག་པ་དང་། ཁའི་མཆིལ་  
མ་བཀག་པ་དང་དྲུད་པ་དང་། རྒྱ་དགས་ཆེ་བའི་སྤྱོད་ལམ་གྱིས་ནད་འབྱུགས་པས་ཆམ་  
པ་སྤྱོད་པར་བྱེད་དོ།

༢) དབྱེ་བ་སྤྱེ་ན། རྒྱ་མཐིས་བད་ཀན་འདུས་པ་བཞི་དང་། བྲེ་ཆམ།  
སྤྱོ་ཆམ། རིམས་ཆམ། སྤྲ་ཆམ་སྤྱེ་ནམ་པ་བརྒྱད་ཡིད་པ་ཡིན་ནོ།

༣) སྤྱི་རི་ཉགས་སུ་ཆམ་པ་ཀུན་ལ་སྤྱོད་དང་སྤྱོད་པ་འབྱུང་ཞིང་། བྲེ་བ་དང་  
སྤྲ་བྲག་གཉིས་ཀ་ཆ་ཞིང་འགགས། སྤྲ་ཆུ་འཛིག་བྲེ་བྲག་རྒྱུང་ལས་ཀྱུར་པའི་ཆམ་

པ་ཡིན་ན་སྐྱ་ཟ་འབྲུག་གྱེད་ཅིང་སྒྱིད་པ་རྟག་ཏུ་འབྱུང་། མུར་འགམ། མོ། ཟུང་པ་  
བཅས་ན། སྒྱིན་མ་དང་སྐྱའི་བར་དུ་སྤྱིན་པུ་རྩུ་སྦྱུ་གྱེད། རྒྱད་འགགས། མཐར་  
སྒྱིན་རྟགས་སུ་མཆིལ་མ་དང་སྐབས་ལུད་མང་དུ་འཛྲག

མཁྱིས་པ་ལས་གྱུར་པའི་ཆམ་པ་ཡིན་ན་མགོ་དང་། ཆོགས་གཞི། རྩ་བཅས་  
ན། རྟོད་མི་བདེ་ཁིང་བརྒྱ་དང་རྟེན་པ་བརྒྱད་ས་སྦྱུ་གྱེད། ཁ་ཉིག་ཁ། ཟས་ཀྱི་དང་ག་  
མེད། ལུས་ལ་གྲང་ཤུམ་གྱེད། རྟོད་ལ་ག་རྟོད་ཆ། མི་ལམ་ཟ་ཟེར་མང་། སྐྱ་ཅེ་ནག་  
ཅིང་སྐྱ་ནང་དུ་ཤུམ་པ་འབྱེར། མཆིལ་སྐབས་དམར་མེར་ཉིད་དུ་འཛྲག་པ་ཡིན་ནོ།

བད་ཀ་ན་ལས་གྱུར་པའི་ཆམ་པ་ཡིན་ན་ལུད་པ་མང་དུ་ཐོན། དབུགས་རུ་བ་  
གཏོང་མི་བདེ། ལུས་སྦྱི། ཡི་ག་འཆུས། ཁ་མངལ་ཁིང་གཡལ་ལ་མཆིལ་སྐབས་  
སྦྱུ་ཅན་དཀར་པོ་འཛྲག་གོ།

འདུས་པ་ལས་གྱུར་པ་ནི་རྟགས་དེ་གསུམ་དང་ཐུན་ཁིང་ཁྱད་པར་བྱང་ན། ལུས་  
མེས་ཀྱི་ཆོར་བ་ཞན། མིག་དམར། རྩ་བ་ཟ། ལུད་པ་དང་དབུགས་ཀྱི་རྩི་མི་ཁིམ་  
པ་ཡིན་ནོ།

གྲེ་ཆམ་ནི་དང་པོ་གྲེ་བ་དང་རྟེན་མཚུལ་རྣམས་ཆ་ལ་བར་དུ་སྐྱ་རྩུ་འཛྲག  
མཚུལ་པ་འགགས་པ་དང་ཐ་མ་སྒྱིད་པ་མང་པོ་ཡང་ཡང་བསྐྱེད་ཅིང་འོང་ངོ་།

སྒྲོ་ཆམ་ཡང་གྲེ་ཆམ་དང་འདྲ་བར་དང་པོ་གྲེ་བ་ཆ་ཁིང་སྒྲད་འཛྲག། བར་  
དུ་སྒྲོ་མང་ཁིང་མགོ་དང་བྱང་རྒྱབ་གཉིས་སྒྲགས་ནས་ན། ཐ་མ་ལུད་པ་རྣག་ཏུ་ལུ་ཁིང་  
སྒྲོ་གཙོང་ (T.B) གི་ནད་དུ་འགྱུར་བའང་ཡོད་དོ།

རིམས་ཆམ་ནི་མགོ་དང་ཆོགས་གཞི་དང་བྱིན་པ་དང་རྩ་མོགས་ན། རྩ་རྟོད་  
མི་བདེ་བ་དང་། བརྒྱ་དང་རྟེན་པ་བརྒྱད་ས་སྦྱུ་གྱེད་པ་དང་། ཁ་ཉིག་ཁ། དང་ག་  
མི་བདེ། གྲང་ཤུམ་གྱེད། རྟོད་ལ་ག་རྟོད་ཆ། མི་ལམ་ཟ་ཟེར་མང་བ་བཅས་གོང་གི་

མཁུས་ཀྱི་དང་ཆ་འདྲ། དེ་ལ་སྟོད་ལམ་དྲག་བྱལ་གྱི་རིགས་དང་། བཅུད་ཅན་མོར་  
བས་རྒྱས་པར་གྱུར་ན། རྒྱུད་ལས། དེ་ལ་དྲག་བྱལ་བཅུད་མོར་རྒྱས་གྱུར་ན། །ཆམ་  
པ་སྐྱུར་མོར་ཞེས་བྱ་གི་བ་མང་། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་སྤང་རྒྱུ་དང་འཇུག་མོར་  
གྱི་དབང་དུ་མི་འགྲོ་བར་དུས་ཐོག་ཏུ་བཅོས་དགོས་པ་ནི་གནད་དམ་པོ།

སྤྲེལ་ཆམ་ནི་སྤྲེལ་ཆ་ཞིང་ཟ་གཡའ་བྱེད་ལ་སྤྲེལ་རྒྱུ་མང་དུ་འབྱུང་ངོ་།

༥) བཅོས་པའི་ཐབས་ལ་སྦྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་ལས། སྦྱི་ལ་སྤྲེན་དང་།  
ཟས་དང་། སྟོད་ལམ་སྟེ་ནམ་པ་གསུམ། དེ་ལ་སྤྲེན་པ་ཁ་ཅིག་གིས་ཐང་སོགས་སྤྲེན་  
བྱེད་གྱི་རིགས་མ་བཟང་བར་ནད་བྱུང་མ་ཐག་ཏུ་གཉེན་པོའི་སྤྲེན་གཏོང་བ་ཡོད་ཀྱང་།  
དེས་ནི་ལུས་བཟང་ཞིང་གེ་ཆམ་སོགས་ནད་ཆ་བས་རྒྱུ་དུ་ལ་ཕན་པ་བྱིད་ཀྱང་། རང་  
ལུགས་ལ་དེ་ལྟར་བྱས་ན་ནད་ཕལ་ཆེར་ལུས་ལ་བྱེད་ཞིང་རུས་ལ་ཞེན་པ་དང་། རྒྱ་  
སེར་དུ་སྟོགས་པ་དང་། འབྲུགས་པ་དང་། གུམ་བུར་འགྱུར་ཞིང་ཐུན་འཛེབ་འཕང་  
ཡོད། དེ་ཙམ་མ་ཟད་སྐྱོ་ནད་བརྒྱད་ཀྱང་ཆམ་ནད་འདི་ལས་འབྱུང་བ་མང་། རྒྱ་མཚན་  
དེའི་སྤྱིར་ན་ནད་འདི་ཆ་བས་རྒྱུ་དུར་ངོས་མི་འཛིན་པར་བཅོས་གཟབ་དགོས་པ་ནི་གལ་  
ཆེ་བ་ཡིན། དེ་ལ་ཐོག་མར་ཟས་སྤྱིར་བར་བྱས་ཏེ་རྒྱ་སྟོལ་ཆད་ལྡན་ལན་འགའ་བཟང་།  
དེ་རྗེས་སྤྲེན་ཐབས་སུ་སྟེ་ཉེས་བདུན་ཐང་གསུངས་པ་སྟེར་སྤྲེན་གིན་ཏུ་ཟབ་ཀྱང་དེར་  
སང་སྦྱི་སྤྲེན་ཙམ་མོར་བུ་བདུན་ཐང་ཐུན་༡༤ ལུལ་དུས་དང་དཔགས་ཏེ་བཟང་། ལུས་  
གོས་རྩོ་བས་བདུམས་ལ་རུལ་དུ་བཅུག དེས་ནི་ཆ་བ་སྤྲེན་པ་དང་གསོད་པ་དུས་གཅིག་  
ཏུ་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ། །ཡང་ན་མ་རྒྱ་བཞི་ཐང་གོང་བཞིན་གཏོང་བ་གིན་ཏུ་ཟབ། དེས་  
མ་ཇོག་ན་ཏེ་ཟམར་པོ་དང་སྤང་ཅི་༡༩ ཆད་ལྡན་བཟང་བས་གཉན་ཆད་དང་རིམས་  
ལས་གྱུར་པ་སྦྱི་དང་། རྒྱུད་པར་གྱི་གསང་སྤྲེན་ལྡན་པས་ཆམ་པའི་རིགས་ཀྱང་ལ་མཆོག་  
ཏུ་བརྒྱགས་གིང་། ཁ་བསྐྱར་ནི་སྟོ་ཞོགས་པར་དཀའ་ན་ལྟར་བུ་དང་རུ་ན། བྱེ་བ་

ཆ་ན་སྤྱི་རྒྱུད་ལི་ཁི་དྲུག་པ། སྒོ་མང་ཞིང་སོབ་ན་སྒོ་ལོ་དཀར་པོ་དང་ཨ་ཁྱོང་། མགོ་  
སོན་ན་ག་དྲར་དང་སྤྱི་ནག་ ཡ་མར་བབས་ན་བང་སྒོ་མ་དང་བྱི་ཏང་ག་རྒྱུ་མ་རང་རང་  
གི་ཁ་བསྐྱར་བསྐྱར་པ་མཆོག་ཏུ་བསྐྱུགས་པ་ཡིན་ནོ། །ཡང་ན་ཁྱུང་སྒོན་དགུ་པ་རིམས་  
འབྲུགས་གཉིས་ཆད་སྤྱི་དང་སྒོ་ཆམ་གྱེ་བར་བབས་པར་བསྐྱུགས། གཞན་ཡང་ཁྲག་  
མཁྱིམ་ཅན་གྱི་ཆམ་པའི་རིགས་ལ་ཁྱུང་སྒོན་དགུ་པ་དང་། རྟོད་ལྷགས་སྤང་ཙི་<sup>༡༣</sup> བད་  
རྒྱང་ཅན་གྱི་རིགས་དང་སྐྱུགས་ན་ཨ་གར་སོ་རྒྱ་དང་། ལྷ་ཆུ་འདྲག་ན་གྲར་ཁྱུང་གང་  
རུང་མན་ངག་བསིལ་སྒྱུར་དང་རྟག་པ་སྤྱད། ནད་རྟོབས་རྒྱང་ལ་གཉིན་པོ་རྟོབས་ཆེས་  
ན་མི་རུང་བའང་ཤེས་དགོས།

གྲེ་བྲག་གི་བཙོས་བབས་ལ་རྒྱང་མཁྱིམ་བད་ཀན་འདུས་པ་བཞི་པོ་གང་གས་  
ཆེ་བར་མདེལ་ཁ་རིམ་པས་བསྐྱར་དགོས། གྲེ་ཆམ་ལ་ལི་ཁི་དྲུག་པའི་རྟོད་རྟུན་བབས་  
སྒྱུར་བྱན་སོགས་བརྒྱ་བརྒྲེབས་པའི་རྟེ་གྲུ་རིལ་བྱར་བསྐྱེལ་ལ་ཁ་མུར་བརྟེན་པའམ་གོང་  
དུ་བཏབ་པས་གྲེ་པའི་ཆད་པ་སེལ། ཡང་ན་པོང་དཀར་དྲུག་པ་སོ་ཕག་གདུས་ཁྱུང་ཁྱུང་  
བཀང་བརྟེན་པས་གྲེ་བ་ཆེ་སྐྱམ་དང་སྐྱད་འགགས་ཁ་སྐྱམ་ནད་ལ་བསྐྱུགས། ནད་རྟོབས་  
ཆེ་ན་ཁྱུང་སྒོན་དགུ་པ་བཟ། ཆབས་ཆེན་ཆུ་འོག་སྒྱུར་གོང་གི་རྩ་ལ་གཏར། གྲེ་ཆམ་  
མཆུ་ལ་པར་ཞེན་ལ་ལ་ཕྱག་ཁྱུང་བས་བདུག་ཅིང་རྩ་སྤྱན་སྤྱི་རྒྱུད་བཞིན་བརྟེན།

སྒོ་ཆམ་ལ་རྟུན་བབས་ཨ་རུ་<sup>༡༤</sup> པ་བརྟེན། རེས་སུ་སྒོ་ཆད་ཀྱན་སེལ་དང་  
ཡང་ན་འབྲུགས་སྒོ་ཀྱན་སེལ་ཡང་ཆམ་མཐུག་ལ་བསྐྱུགས། ཡང་ན་སྤང་རྒྱན་<sup>༡༥</sup> འདིས་  
ཆམ་ཆད་གྲེ་བར་བབས་པ་དང་། དཔུགས་མི་བདེ་བ། བད་རྒྱང་རྟོད་དུ་འབྱེམས་པའི་  
གཟེར་ཆེན་དང་། ཁྱད་པར་བད་ཆད་ལ་མཆོག་ཏུ་བསྐྱུགས།

རིམས་ཆམ་ནི་རིམས་ནད་གང་ཡིན་དེའི་གཉིན་པོ་དང་རྟག་སྤྱོད་ཀྱིས་བཙོས་  
དགོས་ཀྱང་། སལ་ཆེར་ལ་གོང་གི་ཁྲག་མཁྱིམ་ཅན་རྟུར་བཙོས་པས་འབྲས།



ཡང་ཆམ་པ་བཅས་རྟགས་དང་བཅས་མ་བྱུང་བ་ཡུན་ལོན་པ་ལ་ཐང་ཆེན་༡༥

སྟེན་རྟགས་མ་བྱུང་བར་བསྟུ། དེ་ནས་གཉིན་པོའི་སྟེན་རིམ་པར་གཏོང་དགོས།

ཡང་སྣ་ཆམ་ལ་ཡོས་ཀྱི་རྒྱངས་པའི་བདུག་མང་དུ་བྱ་ཞིང་། མཁྲིས་བཅས་སྐབས་སུ་བཤད་པའི་རྒྱུ་ལ་འཁོར་གྱི་རིགས་ཀྱི་དབྱེད་དམ་སྟོང་ལམ་དང་། གུ་གུལ་དཀར་ནག་རས་ཕྱོན། རྒྱ་གི། རྒྱ་སྟེན་སྟེར་མོ། ག་བའི་ཆེལ། ཨ་རུ། ཨ་ར་ནག་ལང་ཐང་ཅེ། ནས་སྣ་གཉིས་སྒྱར་སྒྱར་དུ་བདུག་པས་སྣ་རྒྱ་ཆད་ཅེས་ཀྱང་གསུངས། མཇུག་དུ་གྱར་གྱུམ་བརྒྱ་གསུམ་དང་རྩ་གང་བདེ་བྱེད་ཆེ་འབྲང་རྒྱུ་ག་བུར་ཉེར་ལ། རྒྱ་གུ་རྒྱ་ཤེལ་མོགས་རྗེས་བཅས་དཔག་དགོས། ཁ་བས་ནི་ཆབ་ཆ་སྟེ་ང་འང་མ་པ་དང་། བྱེ་ཆོད་དང་། བ་རའི་ཞོ་དར་བསྟེན་པ་དང་། སྟོང་ལམ་དག་ཤུལ་གྱི་རིགས་དང་། ཉིན་པར་གཉིད་ལོག་པ། རྟོད་བརྒྱད་ཀྱི་རིགས་སྤང་བར་བྱ་ཞིང་། དེ་ལྟ་བུའི་བས་དང་སྟོང་ལམ་ལོག་པས་འགྲམས་ནས་རིམས་སམ་ཡང་ན་འབྲུགས་སུ་ཤོར་བ་ཡིན་ན་འགྲམས་འབྲུགས་རང་རང་གི་གཞུང་བཞིན་བརྩོན་པས་བཅས་དགོས་མོ། དེ་ལྟར་གོང་ཁྱུས་ནམས་རྒྱུད་ཀྱི་དགོངས་པ་དང་བསྟེན་པའི་བརྩོན་རྒྱུ་མདོར་བསྟུས་ཙམ་ཞིག་འབྲེ་དགོས་པའི་བཀའ་ཕེབས་བཞིན་ཅན་པོའི་ཉམས་སྦྱོང་ནག་ཐོག་གཙགས་འཁེལ་བྱུང་བ་སྤར་ལོས་སུས་བཤད་ལ་བཀག་འགོག་མེད་པའི་བདག་རྒྱེན་ཆད་མེད་ཀྱིས་མཇུབ་སྟོན་གནང་དོན་ལྟར། གུས་ནས་གསོ་ཡུལ་གྱི་ནད་རིགས་ནམ་པའི་སྟོན་ནས་དཔག་དུ་མེད་པ་ནི་སྟོ་ཡུལ་ལས་འདས་ཀྱང་། སྟོང་དང་ཉིས་བརྒྱ་བརྒྱ་གཉིས་ཀྱི་རྒྱ་རྒྱེན་རྟགས་བཅས་རྒྱ་མཆོ་ལྟ་བུའི་གཏོང་མཐའ་བྲལ་བ་ཞིག་ལྟ་འདོད་ལྟག་པར་ཆེ་ཡང་། གུས་རང་རིག་གཞུང་ཐོག་རང་ས་ནས་མ་སྡེངས་པས་དེ་ཡང་། འདི་ལ་མ་སྦྱངས་སྡོངས་ཆོད་ཀྱིས། །འཆད་ཚོད་ཚོམ་པའི་གྲར་འཇུག་པ། །ཤ་སྟེས་སེང་སྟགས་རྒྱུན་པ་བཞིན། །ནམ་ཞིག་རྗེས་ངན་གསལ་བར་འགྱུར། །གསུངས་པ་ལྟར། །ཨོ་

ཆོད་ཀྱི་ལྷ་པོ་ཅི་ཤིན་དུ་ནས་དཀའ། རང་སློང་རང་ལ་འཁེལ་ཞིང་གདེང་དང་ལྷན་པ་  
 ཅི་ཆུ་མཆོའི་ཆུ་ཐིགས་ཙམ་ལས་ལྷ་ཆུ་མེད་རུང་སྤྱད་ཕྱིན་འཇམ་སྤྱིང་སྤྱི་དང་། བྱེ་  
 བྱག་པོད། ལྷག་པར་དུ་སྤྲོན་ཅིས་ཁང་གི་སྤྲོན་གསར་གཞོན་ཅུ་ནམས་ཡར་རྒྱས་གོང་  
 འཕེལ་དུ་འགྲོ་བའི་གོམས་གཤིས་བཟང་པོ་ཞིག་ཆགས་པའི་ཆེད་དུ་གིང་ཆུ་གྲོ་ཏའི་ས་  
 པོན་གྱི་ནམ་པའི་ཆུ་ལ་དུ་ཆམ་པའི་ནད་བཅོས་ཐབས་ཨིམ་ཇེ་ཤད་པོ་གཞུང་དང་བུལ་  
 ཞེས་པའི་དཔེ་ལྟར་ལྟབས་བདེ་ཞིག་ལྷ་ཆུ།

དང་པོ་ནད་འདིའི་འབྱུང་ཁུངས་ནི། གཙོ་བོ་ལུས་སྟོབས་ཞན་པས་འདྲ་ལོང་  
 ཆེ་སར་སྤྱོན་ནས་དུ་བ་རྒྱངས་པས་རིམས་དྲི་སྒྲ་ལ་འདུག་ཅིས་པ་ལྟར། ཆམ་པ་སོགས་  
 པའི་མི་ལ་སྤྲད་ཆ་བཤད་པ་དང་། ཁ་སྒྲའི་དྲི་མ་འདྲེས་པ། ཐལ་རྒྱལ་མང་པོ་ལངས་  
 པ་དང་། སློབ་རྒྱ་ཆ་གང་འཐབ་པ་སོགས་གཙོ་བྱུར་གྱིས་ནད་གཏང་སོགས་འབྲལ་ཙུ་  
 རྒྱུད་ལྟར་མཐུས་ཏེགས། ཁ་ཁ་མགོ་ན་གཤོད་ཆ་བ་དང་། ཞེས་དང་། བད་ཏེགས་  
 དང་ག་མི་བདེ། ཁ་མངལ་བ། རྒྱང་ཏེགས། དཔྱི་དང་རྐྱེད་པ་རུས་ཆེགས་མ་ལུས་  
 ན། ཞེས་སོགས་ཀྱི་སྐབས་ཆ་བ་ཞག་གསུམ་བད་རྒྱང་འདྲེས་པའི་དུས་སུ་གཤོད་ཆ་  
 རྒྱེན་གྱིས་ཆུ་ལ་ཞུགས་པ། སློམ་དད་ཀྱིས་རྒྱེན་པས་ཆང་དང་། རོ་བརྒྱད། གང་  
 བུམ་གྱིས་རྒྱེན་པས་མེ་ཉིར་བསྐྱོས་པ་སོགས་མིན་ན་ཙུ་དང་ཆུ་སོགས་ནད་པའི་ཡིད་དང་  
 བརྒྱན་ནས་བལྟས་ཏེ། གཙོ་ཆེ་བ་མེ་ཉིར་མ་ཞུགས་པའི་ལག་པ་དཔལ་བ་གཉིས་ཀྱི་  
 གཤོད་ཆེ་རྒྱང་ལ་དཔགས་པའི་ནོར་བུ་བདུན་ཐང་ངམ་འབྲལ་ཐང་རིལ་བུ་རྒྱང་བ་བཤེས་  
 གཉེན་དམ་པའི་ཕྱག་རྒྱ་ཞུན་ཞལ་གདམས་སྤྱོན་ཏེགས་མ་བྱུང་བར་བཏང་བས་སྤྱོན་ཏེགས་  
 སུ་རུས་ཟུག་དང་གང་བུམ་འངགས་ཇེས་ཏེ་ཐེ་དམར་པོ་སོགས་གཉེན་པོའི་སྤྲོན་དང་།  
 ལ་མར་བབས་ན་གྱར་ཁུང་། རྡོ་ཇེ་རབ་འཛོམས། སློལ་གཙོ་བོ་༡༥ མཐུས་གས་  
 ལ་གི་དགུ་ཁུང་ནག ཐང་ཆ་བ་ལ་སྤང་རྒྱན་༡༥ ལུག་མུར་བདུན་པ། བྱེ་བར་བབས་

ཉེ་སྐད་འགགས་པར་ཡི་གི་དྲུག་པ་དང་། བོང་དམར་བདུན་པ། ཟེ་ཆུང་ཀྱས་པར་  
 བན་པ་ཀུན་ལྟན། བྱེ་བ་ཚ་བར་བྱུང་སྟོན་དགུ་པ། སོ་ནད་སྟོན་ཅན་ལ་སྤང་ཙི་༡༣  
 བན་ཀུན། མགོ་གཟེར་ལ་གསེར་མདོག་བཙུ་གཅིག ལྷ་ཆུ་མང་ན་ཞོར་བུ་བདུན་ཐང་  
 གི་དུ་བ་སྒར་བདུག་ཅིང་ཁ་ལ་དྲི་རྩེ་རབ་འཛོམས་བཅས་སྐབས་བསྟན་བཏང་ཞིང་ཟས་  
 སྟོད་གོང་བཞིན་ཚུལ་ལྟན་བྱུང་ན་ཆམ་པ་སེང་དྲག་དུ་འགྲོ་གི་ཡོད། འོན་ཏེ་ཆམ་པའི་  
 ནད་ཚབས་ཆུང་བའི་རིགས་དང་སྟོ་བཅས་གོང་གསལ་ཐང་གཉིས་ཀྱིས་ལམ་ནས་ཆོག་པར་  
 བྱེད་ངེས་ཀྱང་གོང་གསལ་ཟས་དང་སྟོད་ལམ་ལོག་པས་སྒྲ་གཉན་གྱི་ནད་ཅེས་ནད་གཞི་  
 གཅིག་ཐོག་ཉིས་བཅེགས་གང་བྱུང་ན་རྒྱུད་ཀྱི་གསོ་ཚུལ་དགུ་ཡི་ནང་གསེས་གཙོ་བོ་དམེ་  
 བོར་འབྱུགས་འདུམས་ལྟ་བུར་ཁ་བཤད་ལག་ལེན་ཡ་བུལ་དུ་མ་སོང་བའི་ཐོག་ནས་བཅོས་  
 དགོས་ཀྱི་ཡོད་པ་འདྲ། ( ལྷན་ཅིས་ཆེད་ཚོམ་ཕྱོགས་བསྟུས་ལས་འདེམས་བཞོད་བྱས། )

༡༡། རྩི་ལུགས་ནས་དེ་པ་ཏ་ཡི་ཁྲིམ་སྤྱོད། (Hep-B Positive) ཞེས་  
 པ་རང་ལུགས་མཆིན་ནད་བྱེ་བྲག་གང་དུ་ངོས་འཛིན་  
 དགོས་མིན་དཔྱད་པ།

ཉམས་ཞིབ་ཞི་ཚན།

༡༢། རྩད་མིང་འདོགས་ཚུལ། དེ་ཡང་ཡན་ལག་སྟུན་ཁང་འགའ་གས་ནས་དེང་  
 དུས་རྒྱུ་ལུགས་པས་བྲགས་ཆེ་བའི་ནད་གཞི་དེ་པ་ཏ་ཡི་ཁྲིམ་ཞེས་པར་བོད་ལུགས་ནས་  
 རྩད་མིང་གཅིག་མཚུངས་དགོས་ངེས་ཀྱི་དགོངས་འཆར་རིམ་འགྱུར་བྱུང་བར་རང་རང་  
 གི་ཉམས་ཚུང་དང་མཐུན་པའི་སྟོན་ནས་རྩད་མིང་འདོགས་ཚུལ་འདྲ་མིན་ཐོག་འབྲེལ་བཞིན་  
 སོ་སོར་གནང་ཞིང་། སྤྱིར་ནད་གཞི་འདི་བཞིན་རྩི་ལུགས་པས་བཞིན་གསལ་ལྟར་ན་  
 སྤྱིན་རིགས་སམ་ནད་འབྱུང་རིགས་ཤིག་གི་རྒྱུ་པས་མཆིན་པར་གཉན་ཆད་རྒྱས་པའི་  
 རྩད་ཆབས་ཆེ་ཞིག་དུ་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རང་ལུགས་སྟུན་པ་ཚོས་ནད་གཞི་  
 འདི་ཡི་ཐད་ངོས་འཛིན་བཞིན་ཚུལ་འདྲ་མིན་ཏེ། ལ་ལས་མཆིན་ནད་ཞེས་བྱ་དང་།  
 ལ་ལས་དུག་ཐབས། དེ་བཞིན་མཆིན་པའི་གཉན་ཆད། མཆིན་མཁྲིས་ནད། མཁྲིས་  
 པ་གསེར་མིག་སེར། བྱང་མཁྲིས། ཆ་མཁྲིས། རྩ་ནད་མིག་སེར་ཞེས་པ་ལྟ་བུ་ནད་  
 རྣམས་ལ་བཞེན་ནས་རྩད་མིང་སྟོ་ཚོགས་འདོགས་ཚུལ་འདྲ་གཞན་འདོན་དུ་གཉན་ཆད་  
 ཡུན་དུ་ལོན་པ་མཆིན་ནད་ཆ་བའི་རིགས་ཤིག་ཡིན་པར་འདོད།

༡༣། རྩད་གཞིའི་ངོ་བོ། མཆིན་མཁྲིས་གཉིས་ལ་གཉན་ཆད་རྒྱས་པར་འདོད་དེ།  
 རྩད་ལས་མཆིན་ནད་དཔྱེ་བ་བཅོམ་བརྒྱུད་ནང་གསེས་ཆ་བའི་རིགས་སུ་བསྡུས་པ་མཆིན་  
 རྩད་དུག་ཐབས་ཞེས་པ་འདི་བཞིན་ནད་གཞིའི་ངོ་བོ་དང་རྩི་རྣམས་ན་ལུགས་བཅས་པལ་  
 ཆེར་འདྲ་མཚུངས་ཆེ་བས་རང་ལུགས་སྟུན་པ་ནམས་ཉམས་ཚུང་གདེངས་ལྟར་ཐུག་པའི་  
 འོག་ནད་གཞི་འདི་ཡི་རྩིས་སུ་འཛིན་མཁན་ཡང་གང་མང་བྱུང་བས་དེ་རང་དུ་ངོས་འཛིན་

བྱ་ཁྱེ་ཡིན།

༡༥ ལྷ། ཕྱི་ལུགས་པས་རྒྱ་རྒྱུན་སྤྱོད་ཤིང་ལས་འབྲུང་ཞེས་པ་རང་ལུགས་  
ལྟར་ན་གཙོ་ཆེར་པོ་པའི་བད་མཁྱིས་རྒྱུང་གསུམ་གྱི་མེ་དྲོད་མཐུ་ཞན་པས་ཁ་བས་དྲངས་  
སྤྱོད་པས་མ་རྩལ་གྱི་ཤིང་སྤྱོད་པས་མ་རྩལ་མེ་རྩ་མེག་ཏུ་ཤོར་བ་ཡིས་དེར་བྱུངས་  
སུ་མ་སྤྱོད་པར་རན་ཁྲག་རྒྱས་དྲེ་མཆིན་ཅུར་གནས་པ་རྒྱན་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་བསྐྱོངས་དྲེ་  
ནད་ཀྱི་ན་འབྲུང་བར་འབྱུར་ངེས། དེའང་རྒྱག་ཆང་ལོ་ཙྰ་བས། འབྲུམ་འབྲུགས་ཁ་  
བས་མ་སྤྱོད་པས། རང་ཁྲག་རྒྱས་དྲེ་མཆིན་ཅུར་གནས་པ་རྒྱན་སྤྱོད་སྤྱོད་དང་བསྐྱོངས་དྲེ་  
བསྐྱོངས། རེས་དང་། རྒྱུད་ལས། རྒྱག་ཤེད་བད་ཀན་དག་གིས་རྒྱག་མ་རྩལ། འཇུ་  
བར་ཤེད་པའི་མཁྱིས་པས་འཇུ་མ་རྩལ། ཁེ་མཉམ་རྒྱུང་གིས་དྲངས་སྤྱོད་པས་ཁ་བས་ཤེ་  
སྤྱོད་པས་དྲངས་མེ་རྩ་མེག་ཤོར་བ་ཡིས། མདངས་རྒྱུར་མཁྱིས་པས་བྱུངས་ཁྲག་མ་  
སྤྱོད་དྲེ། ཡུན་རིང་མཆིན་གནས་དྲངས་མ་མ་ཞུ་ཡིན། ཞེས་པ་རྒྱར་རོ།

༡༦ སྤྱོད་རྒྱུ། ནད་སྤྱོད་རྒྱུ་གཙོ་བོ་བས་སྤྱོད་གཉིས་ལས་ཁ་བས་སུ་རྒྱུན་དུ་  
འཇུ་དཀའ་བའི་རིགས་དང་། གང་མོ། སྤྱོད་དང་། རེན་ཆལ། བ་ཤིན་ཏུ་ནས་རིད་  
པའམ་ནད་འབྲུ་དྲི་རྒྱན་བཙོག་པའི་རིགས་དང་། རྒྱན་པའི་རིགས། རྒྱ་དྲངས་གཙང་  
མིན་པ། ཆང་རག་སོགས་ཆ་རྒྱུར་གས་ཆེ་བ། ཡང་ན་འོ་མ་གང་མོ། ཞོ་མ་ལངས་  
པ། དར་བ་དང་རྒྱ་གར་པོའི་རིགས། བྱ་ག་དང་པག་ག་སོགས་ཆོལ་སྤྱོད་རིགས་བརྟེན་  
དགས་པ། སྤྱོད་ལམ་སེམས་རྒྱུད་ལ་ཞེ་སྤང་དག་པོ་སྤྱོད་ནས་ལུས་ཁམས་འབྲུགས་པའམ།  
ཡང་ན་དལ་བར་འདུག་དང་ལྷ་དང་སེམས་ཀྱི་དུབ་པས་ལུས་ཁམས་ཀྱི་ནད་འགོག་རྩལ་  
པ་རྒྱུད་དུ་སྤྱོད་ནས་ནད་དུག་དེ་ཉིད་སེམས་ནད་གཞན་དང་འབྲུ་བར་འགོས་ཁྲབ་ཡོང་  
གི་ཡོད། རྒྱུད་ལས། བས་སྤྱོད་ལོག་པས་ནད་ནམས་སྤྱོད་པར་ཤེད། རེས་དང་།  
ཡང་ནད་སྤྱོད་རྒྱུ་གཉིས་དུན་པས་ཉག་ཏུ་སྤྱོད་ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་

པོ་ཟས་དང་སྒྲིང་ལམ་གཉིས་ཁོ་ནར་རག་ལུས་པར་མཆིན་ནད་ལེའུ་ལས་ཀྱང་རྒྱ་རྒྱུན་  
ཆ་སྒྱུར་ཟས་དང་དྲག་བྱལ་སྒྲིང་ཅེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར་རོ།

“༥ མངོན་ཚུལ་ནད་རྟགས། གཉན་ཆོད་ཟུན་པའི་མཆིན་ནད་དྲག་ཐབས་ཏེ།  
འབྲེལ་པ་འགའི་ནང་ལེབ་བཅན་ཁྲག་རྒྱས་སྤེམ་བྱ་ཆ་བ་འབྱེལ། གཉན་ཆོད་རྒྱས་པ་  
དྲག་ཐབས་ཞེས་གསལ་བ་ལྟར་མཆིན་ནད་དྲག་ཐབས་འདི་ཡི་མངོན་ཚུལ་རྟགས་སུ།  
དྲག་ཐབས་མིག་དམར་གདོང་སྔོ་ཅིབ་སྟེང་ཟུག་ ཁོ་མཆིན་གང་སྟུང་འབྱུང་དཀའ་བོས་  
ཆོ་ན། །བྱན་སྐམ་པོལ་གཡོ་མུར་གོང་མཐིལ་བཞི་ཤེར། །གཞུག་ཏུ་མཆིན་པ་རུལ་  
ནས་དྲུད་ཁྲུར་ལུ། །ཞེས་མཆིན་ཁམས་བདེ་པོ་མེད་པ་དང་། ཅིབ་སྟེང་གཡས་  
ངོས་སུ་ན་ཟུག་ཆོ་བ། གཉན་ཆོད་རྒྱས་པ། ཁོ་མཆིན་གང་སྟུང་བྱེད་པ། གདོང་མདོག་  
སྒྲག་པོ་ཆགས་པ། སྐབས་རེ་སྟོ་ཁྲག་འཇག་པ། ཁ་ཟས་འབྱུང་དཀའ་བ་དང་བོས་ཆོ་  
ན་བ། ཡང་ན་མཆིན་པ་ཆེར་སྐྱངས་ནས་མཁྲགས་པོ་ཆགས་པ་མཆིན་འབྲས་སུ་འབྱུར་  
བ་དང་། སྟེང་གཡུགས་ཆོ་བ། བཤང་བ་སྐམ་པ། མཐར་ཀླང་པའི་པོལ་གོང་དང་  
གོད་ཁོག་ཁོགས་ལ་རྒྱ་བསགས་ནས་སྐྱངས་ཆོ་བ། མུར་གོང་དང་ཀླང་ལག་གི་མཐིལ་  
བཞི་ཤེར་པོར་འབྱུར་བ། མཇུག་ཏུ་མཆིན་པ་རུལ་ནས་ཁྲག་དང་དྲུད་ཁྲུར་སྒྲག་པ།  
འཕར་ཅའི་རྒྱ་བ་གྲིམས་ལ་ལྟག་པར་ཀན་ཅ་གྲིམས་པ་དང་དྲི་རྒྱའི་མདོག་དམར་སྒྲག་  
ཉོག་ལ་ཀྱ་ཡ་མཐུག་པ། རྩེ་དྲེག་སྒྲ་ཤེར་མཐུག་པོས་གཡོག་པ་སོགས་ཀྱི་མངོན་ཚུལ་  
ཡོད་པ་རེད་ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། མདོར་ན་དྲག་ནད་ཀྱི་རྟགས་ལྟར་སྟོན་པར་བཤད།  
ད་དྲང་མཁས་པ་འགའི་ཉམས་སྤྱོད་ལྟར་ན་མཆིན་ནད་གཙོ་བོའི་རྟགས་དེའི་སྟེང་ལ་  
ལའི་མཆིན་པ་དོ་ལྟར་མཁྲགས་པ་དང་ཡུན་ལོན་ནས་གོད་ཁོག་སྟོད་དུ་རྒྱ་བསགས་པ།  
དེ་བཞིན་ཐ་གཉན་གྱི་ནད་བསྔོངས་པ། དེ་དང་དེར་འབྲེལ་བའི་ནད་རྟགས་ཀྱང་འབྱུང་  
བ་ནི་སྤྱོད་གྲུབ་ཡིན་ཞེས་འཁོད་ཡོད། དཔེར་ན། མཁྲིས་ནད་ཀྱི་རིགས་ཡུན་རིང་

དུ་རྒྱུ་ནས་སྒྲིན་པའི་དུས་སུ་ཁྱ་ཡ་ནག་པོར་གྱུར་པའི་རྟགས་ནི། གོང་གི་མཆིན་ནད་  
 དུག་ཐབས་ཀྱི་རྟགས་རྣམས་ཀྱི་སྤྲོད་ད་དུང་ལུས་ཡོངས་ལ་ཟ་འཕུག་ཆེ་ཞིང་པགས་མདོག་  
 གྲོ་ནག་དང་སྒྲ་སྒྲིན་བྱེ་བ། ལུས་ཤེད་གིན་དུ་ཉམས་པ། སོ་མདོག་གྲོ་ཞིང་སེན་མོར་  
 ནག་ཐིག་དོན་པ་སོགས་ཀྱི་ནད་རྟགས་གང་རུང་རེ་འབྱུང་བ་ཡིན་ཞེས་གསལ། ཟུ་ལུགས་  
 པས་ཀྱང་ནད་གཞི་འདི་ཡི་མངོན་ཚུལ་རྟགས་དང་བཅས་པ་རང་ལུགས་སྒྲན་གཞུང་དང་  
 འདྲ་མཚུངས་སུ་འདོད་ལ། ནད་རྟགས་ཀྱང་དུས་རིམ་རྣམས་པ་གསུམ་གྱི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་  
 བར། ཐོག་མར་གསོག་པའི་དུས། བར་དུ་རྒྱུས་པའི་དུས། མཐར་ཞི་བའི་དུས་ཞེས་  
 གསུམ་དུ་དབྱེ། འོན་ཀྱང་མཆིན་ནད་འདི་ཡིས་ཟིན་པའི་ནད་པ་ཕལ་ཆེར་ཐོག་མར་  
 གསོག་པའི་དུས་སུ་ནད་རྟགས་མངོན་གསལ་ཆེར་མེད་རྒྱུན་རྒྱུན་ལྡན་ཁྲག་གི་བརྟག་  
 དཔུང་སྒྲོ་ནས་འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་འདུག

༤༥ བཅོས་ཐབས། གཞུང་ལས། མཆིན་པའི་གཉན་ཆད་གཅོག་པ་དང་མཆིན་  
 རྒྱན་དུག་ཐབས་ནི་བའི་སྒྲན་སྒྲི་མི་ ༥ དང་། གྱུར་གྱུམ་མཆོག་བདུན་ཁ་ཆར་ཅན།  
 མི་ཉིག་གྱུར་གྱུམ་ ༡༩། མན་བསེལ། མཆིན་པར་གཉན་ཁ་རྒྱས་སྐབས་སྒྲི་བྱུང་  
 དང་། གཡུ་རྩིང་ ༣༥ སོགས་གང་འཆམས་གཏོང་བ་དང་། རྩེས་གཅོད་རྒྱུད་ཀྱི་  
 མི་ལྷམ་ ༩ བ་འོས་དེད་ནས་བཏང་ཞེས་གསུངས་པ། གཅོ་པོ་མཆིན་མཁྲིས་གཉིས་  
 ལ་གཞིགས་དགོས་པར་བསམ། དེའང་རྒྱུད་ལས་མཆིན་པ་ཞེས་ཁ་ཟས་ཀྱི་དྲངས་མ་  
 རྣམས་རང་གི་གནས་སུ་དྲངས་ནས་ཁྲག་གི་རྟེན་བྱས་པས་ན་ཁྲག་གནས་མཆིན་པ་ལ་  
 བརྟེན་པའི་ནད་རྣམས་ལ་མཆིན་ནད་ཅེས་ཟེར་བ་བཞིན་མཆིན་པ་ཁྲག་གི་གཞི་དང་  
 མཁྲིས་པའི་རྟེན་གཞི་སྟེ། རྒྱུད་ལས་ཁྲག་དང་མཁྲིས་པ་ཆ་བ་མེ་རྩེར་འདོད། ཅེས་  
 པ་ནད་གཞིའི་འོ་པོ་ཉིད་གཉན་ཆད་ལ་སོང་ཐོག་མར་གཉན་ཆད་གཅོག་པ་དང་། བར་  
 དུ་ནད་དུག་སེལ་བ། མཐར་ཆད་རྩིང་འདོན་པ་དང་མཆིན་ཁམས་གསོ་བ་བཅས་ལ་

གཙོ་ཆེར་དོ་སྤྲོད་གཞིགས་པའི་ཐོག་བཙོས་དགོས་པ་གལ་ཆེར་མངོན། རྒྱན་ལྷན་བཙོས་  
 ཐབས་ཐད་རང་རེའི་སྤྲོད་པ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་གསེལ་སྤྲོད་གཙོ་བོ་ཐང་ཆེན་ ༡༥། ཟླ་  
 བདུད། གྱུར་གྱུམ་ ༡༩། ཟླ་ཉིག་མན་བསེལ། གསེར་མདོག་ ༡༡། གསེར་ཉིག་  
 གར་ནག ༡༠། ཞི་གསེར། དེ་བཞིན་སྤྲོད་གསར་བཞེས་ཅན་ནམ་རྒྱལ་གསེར་མདོག་  
 སྤྱོད་ཀྱིས་ཅེ། གཡུ་རྩིང་སོགས་ལུས་ཁམས་དང་ན་ཆོད་བཅས་གང་ལ་དེ་འཆོམས་ཀྱིས་  
 བེད་སྤྱོད་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པར་ནད་རྩིང་ཕན་བསྐྱེད་ཀྱང་ངོ་སོ་ཐོན་པ་འབྱུང་བཞིན་ཡོད།  
 དེ་བཞིན་མཁས་པ་ལ་ལས་རང་གི་ཉམས་ལྗོངས་ལག་ལེན་བྱེད་དུ་ཐང་ཆེན་ ༡༥ རྩིང་དུ་  
 གྱུར་གྱུམ་བཟང་སོ་ཁ་ཆར་བཏབ་ནས་རྩྭ་གས་སྤོད་དུ་བསྐྱེལ་བའི་བསྐྱེས་ཐང་ཉིན་ཉེར་གཅིག་  
 སོགས་གསོ་ཐངས་རེ་ལ་བརྟེན་དུ་བརྟུག་པ་དང་། གྱུར་གྱུམ་མཆོག་བདུན་དང་། རྒྱ་  
 རུ་ཉེར་ཟླ། གཡུ་རྩིང་ཉེར་ཟླ་སོགས་ནད་ཉིགས་དང་བསྐྱེན་ནས་བཏང་བས་ཕན་བསྐྱེད་  
 གྲུབ་ཡིན་ཞེས་ཀྱང་གསལ་འདུག་པ་དགོངས་པ་བཞེས་རྒྱ་གལ་འགངས་ཆེ་བར་མངོན།  
 ༡༦ ནད་གཞིའི་སྤོན་འགོག་བྱ་ཐབས། ནད་འདི་སྤྱི་རོལ་ཟས་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱེན་  
 པས་ནད་འབྱུང་ལུས་འབྱུགས་པ་ལས་བྱུང་བ་སྟེ། རྒྱུད་ལས། རྒྱ་ཁྱེན་ཆོ་སྦྱར་ཟས་  
 དང་དག་ཤུལ་བསྐྱེད། རེས་པ་རྩྭ་མཆིན་དུག་འདིའི་སྤོན་འགོག་ཀྱང་ནད་རྩིང་ཁྱེན་  
 གཉིས་ལ་གཞིགས་པའི་གཙོ་བོ་ཆང་ཨ་རག་སོགས་ནི་ཞིང་ཆ་བའི་ཟས་དང་སྦྱར་པན་  
 དང་སྤོད་སྤྱོད་སོགས་རོ་ཆ་བ། ཆང་དང་ཞོ་སོགས་རོ་སྦྱར་བ། འབྲུ་མར་དང་མར་  
 རྩིངས། བྱ་ག་དང་ཕག་ག་སོགས། མདོར་ན་ཆོལ་སྦྱུང་ཆེ་བའི་རིགས་བཟའ་བདུང་  
 མི་བྱེད་པའམ་མི་བརྟེན་པ་དང་། འོས་འཆོམས་ཀྱི་ཆལ་རིགས་དང་། བེད་ཉིག་རོ་  
 ཁ་རྩན་ཀྱི་ཟས་སྤོན་བཅས་མང་ཅམ་བརྟེན་དགོས་པ། དེ་བཞིན་སྤྱོད་ལམ་དུ་འང་ལུས་  
 འབྱུགས་པའི་ལས་དག་ཤུལ་དང་མེ་ཉིའི་གདུང་བ་སྤང་ནས་ལུས་སེམས་ཞི་རྩོད་དལ་  
 བར་འདུག་པའི་ངང་ནད་གཞིའི་གཡུལ་ལས་རྒྱལ་བར་བྱ་རྒྱུར་འབད་དགོས་སོ།



ཀྱུ་གར་ཆེའི་རིག་བྱེད་ལུགས་ཀྱི་ཙ་ཙུའི་བནག་ཐབས་སྒྲིང་བསྐྱེས།

སྒྲན་རམས་པ་པར་དོ་ཤི།

ཀྱུ་ལ་ཀྱན་མཐུན་བརྟེན་ལུས་པའི་རིན་ཆེན་དུལ།  
སྒྲིད་ཞིའི་ཙ་ཙུའི་སྐྱེད་པའི་ཙུན་པོའི་དབང་།  
བནག་འཛིན་ཀྱུ་མཆོ་བསྐྱེད་བརྟེན་མི་གཡོ་ཞིང་།  
འཕྲིན་ལས་ཉི་ཟླའི་ན་ཆ་གསལ་གྱུར་ཅིག །

ཨ་ཡུར་མེ་རྟའི་བནག་ཐབས་སྒྲིང་བསྐྱེས་སུ།  
གསལ་སྒྲོན་གཤམ་དཀར་མེ་ལོང་གསར་བཞིག།  
འཆོ་མཛད་ཡིད་གཞུངས་འཆོ་བྱ་བཅས་པ་ཡི།

བསོད་ནམས་མགྲོན་དུ་དེ་རིང་ཁོ་ལོས་འགྲུགས། །ཞེས་ཆོག་

གི་སྒྲིང་བས་མདུན་བསྐྱེད་ཉེ་གང་བཞེད་པར་བྱ་བ་ལ། སྒྲིང་འགྲོ་བམི་རིགས་ནི་གནའ་  
པོའི་སྐྱེད་རིགས་ལས་བྱུང་ཞིང་། སྐྱེད་ནས་མའི་རིགས་སུ་འགྱུར་བའི་རོ་མཆར་འཕྲོ་འགྱུར་  
དུས་རིམ་ནང་དུ་ངལ་ཚོལ་བྱས་པ་དེས་མཐུན་རྒྱུན་དེས་གནན་ཞིག་སྐྱབ་ཡོད། གནའ་  
སྐྱེད་པོའི་དུས་སུ་ཆ་བཞེད་པའི་རོང་ཁུལ་གྱི་ནགས་སྒྲིང་སྐྱེད་པོའི་ནང་དུ་སྐྱེད་མི་དྲ་ཅང་  
མང་པོ་ཞིག་འཆོ་གནས་བྱས་ཡོད་ཅིང་། དེ་དག་གིང་སྒྲིང་གི་སྒྲིང་དུ་འཛོལ་ནས་  
རྒྱང་ལག་སོ་སོས་ལས་ཀ་བྱེད་ཤེས་པ་བྱུང་བར་བརྟེན་ལུས་ཀྱི་གྲུབ་ཆ་ནམས་སུ་སྐྱར་  
དང་མི་འདྲ་བའི་འཕྲོ་འགྱུར་དང་ཡར་རྒྱས་ཆེན་པོ་བྱུང་ཡོད། དེ་རྗེས་སའི་གོ་ལར་  
རང་བཞིན་གྱིས་འཕྲོ་འགྱུར་ཐབས་ཉེ་ཆ་བའི་རོང་ཁུལ་གྱི་ས་གནི་རྒྱ་རྗེ་ཆུང་དང་། བྱང་  
ཐང་གི་ས་གནི་རྗེ་ཆེར་ཕྱིན་སྐྱབས་གིང་སྒྲིང་སྒྲིང་གི་སྐྱེད་རིགས་ནམས་རི་ཐང་དུ་བབས་  
ནས་ས་གནིའི་རོང་སུ་འཆོ་བམི་སྐྱེད་ཐབས་མེད་བྱུང་ཞིང་། སྐྱབས་དེར་གྲང་ལུགས་

མི་བཟོད་པས་སྤྱི་རིགས་རིམ་བཞིན་མེད་པར་ཆགས་ཞིང་། སྤར་ནས་གོམས་གཤིས་  
ཆགས་པའི་བྱན་མིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པའི་སྤྱི་རིགས་ནམས་བྱེན་དུ་ལངས་ནས་འགྲོ་  
ཞིང་། ལག་པ་གཉིས་ཀྱིས་ལས་ཀ་གཞན་བྱེད་ཤེས་པ་བྱུང་བ་དང་། ལག་ཆ་ཤེད་  
སྤྱོད་བྱེད་པ་དང་། གསར་དུ་བཟོ་སྐྱེན་བྱེད་ཤེས་པ་བྱུང་བ་རེད། དེ་ལྟར་རྒྱང་ལག་  
གཉིས་ཀྱི་བྱེད་ལས་སོ་སོར་གྱུར་བ་དེ་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཐོག་མར་ལས་ཀ་བྱེད་  
ཤེས་པ་བྱུང་བའི་མཐུན་ཆེན་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བ་རེད།

གནའ་རྒྱ་མོའི་དུས་སུ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཐོག་མའི་མེས་པོ་དེ་དག་ནི་འཆོ་  
བའི་ཆ་ཆེན་མིན་ཏུ་སྒྱུ་པོ་ཡིན་པ་དང་། སྐབས་དེར་རྒྱང་དང་ཐོག་མེར་སོགས་ཀྱིས་  
རྒྱན་དུ་འཛིགས་སྤར་སྐྱུལ་ཞིང་། རི་པོ་མཐོན་པོ་དང་། རྒྱ་རྒྱང་དག་པོ། གནས་  
ཆ་ལ་སྤྱུག་པོ་བཅས་ཀྱིས་བཟོད་འགྲོས་ཀྱི་རྒྱ་བ་འགོག་པ། ཉག་ཏུ་གཤོང་དང་། གཅན་  
གཟན་ནད་རིགས་སྤྱོད་ཆོགས་ཀྱི་གཞོད་འཆོ་ཐེབས་བཞིན་ཡོད་པ་རེད།

རིག་པ་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་བཞིན་པའི་སྤྱི་མི་དེ་དག་སྤྱི་ཆགས་གཞན་ལས་སྤྱང་  
གྱུང་ཐུན་པ་ཞིག་ཆགས་ཡོད་ནའང་དེ་ལྟའི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གཞོད་འཆོར་འཐབ་  
འཛིང་བྱེད་ཅིང་། རང་སྤྱང་ཡོ་བྱད་འཆོལ་སྤྱད་བྱེད་པ་དང་། ནད་རིགས་འབྲ་མིན་  
དང་འཐབ་ཚོད་བྱེད་པའི་བརྒྱད་རིམ་ནང་ཉམས་སྤྱོད་རིམ་བསགས་ཀྱིས་གྲུབ་པའི་གནའ་  
སྤྱོལ་སྤྱན་གྱི་རིག་པ་འཕམ། དེང་སང་འཛམ་གླིང་ནང་གར་ཕྱོགས་ཀྱི་རིག་པའི་གཞུང་  
ལུགས་སུ་འཛོད་པའི་གྲུབ་ཆའི་ཡ་གྲུལ་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པ་དང་། རྒྱ་གར་གྱི་ཨ་  
ཡུར་ཤེ་རྒྱ། ཁ་ཆེའི་ཡུ་ན་ནི། རྒྱ་ནག་གི་ཀྱང་དབྱེ་སོགས་སྤྱོད་སྤྱན་གྱི་བཅོས་ལུགས་  
མང་པོ་ཞིག་དར་ཡོད་པ་དེ་ནམས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྟོགས་རྒྱུར་གལ་ཆེར་སོང་། གྲུས་  
ནས་ས་བཅད་མ་སྟོང་ཅམ་གྱི་རྒྱ་གར་ཨ་ཡུར་ཤེ་རྒྱ་འཕམ་ཆོ་ཡི་རིག་བྱེད་ཀྱི་ཅ་ཆུའི་བཅག་  
ཐབས་ཐད་ལ་ས་བཅད་བརྒྱད་ཀྱི་སྟོན་སྟོན་པོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་འབྲེལ་ལུགས་དང་

ཅུང་མི་འདྲ་བའི་བྱད་པར་བཞེད་པ་ལ།

༡༥ སྒྲིན་འགྲོའི་ཟས་སྦྱོད། ༡༦ བཟླ་གནས། ༡༧ བཟླ་ཚུལ། ༡༨ རྟོན་སྦྱོད།

༡༩ འབྲུང་ཁམས། ༢༠ བརྟག་ཐབས། ༢༡ རྟོན་ཆོད་ཀྱི་འཕར་གྲངས་བྱད་པར།

༢༢ རྟོན་ཆོད་ཀྱི་འཕར་གྲངས་བྱད་པར།

དང་པོ། སྒྲིན་འགྲོའི་ཟས་སྦྱོད། ཅ་བརྟག་པའི་སྒྲིན་དུ། ལུས་ངག་གིས་སྦྱོལ་

ཤུགས་ཆེ་བ། བསྐྱེད་མཉེན་བརྟག་པའི་ལུས་པོ་བཟླས་མ་ཐག ཁ་ཟས་འབྲུངས་

རྒྱུ། ཆང་རག་བརྟུང་བ་དང་འབྲིག་སྦྱོར་གྱི་རྒྱུ། མེ་དང་ཉི་མར་བསྐྱེད་པའི་ལུས་པོ་སྦྱོལ་

ཀྱིས་ཅ་ཡི་འཕར་ཤུགས་ལ་གཞིན་པས་ན་སྤང་དགོས་པ་མ་ཟད། ཉིན་རྒྱུ་ལ་ཅ་བརྟག་

དགོས་ཆེ་ནད་པས་ཁ་ཟས་ཟོས་ནས་ཆུ་ཆོད་གསུམ་གྱི་རྒྱུ་སུ་བརྟག་པའི་ལུས་པོ་དང་གི་ཟས་

སྦྱོད་ནམས་སྤང་བྱེད་ཀྱི་ཆོས་འཛིན་བྱེད་བཞིན་འདུག

གཉིས་པ། བཟླ་གནས། བཟླ་གནས་ལག་གི་མཁྱིག་མའི་འཕར་ཅ་དེར་སྒྲིན་པའི་ཆོན་

ཀན་ཆག་རིམ་བཞིན་བརྟག་ནས་བརྟག་པ་དང་སྦྱོགས་མཚུངས་སྒྲིན་པ་དང་ནད་པ་ཁ་སྦྱོད་

དུ་བསྐྱེད་དེ་སྒྲིན་པའི་མེམས་མ་གཡེང་བར་ནད་པའི་འཕར་ཅ་རྟོ་སྤང་ཆེན་པོས་ཐེངས་

གསུམ་ཙམ་བརྟག་དགོས་པ་མ་ཟད། ནད་པའི་ལག་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀས་མཆོན་དོན་

མི་འདྲ་བར་བརྟག་པའི་གཉིས་ཀར་བཟླ་རྒྱུ་གཡེན་ཆེན་པོས་པ་ཡིན། དེ་མིན་ལུས་ཀྱི་

གནས་གཞན་གྱི་འཕར་ཅ་ལ་འང་བརྟག་དུ་རུང་བའི་འགྲེལ་བཞེད་བྱེད་བཞིན་འདུག

གསུམ་པ། བཟླ་ཚུལ། སྒྲིན་པ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོན་ཀན་ཆག་རིམ་བཞིན། ནད་པའི་

ལག་གི་མཁྱིག་མཚམས་སུ། ནད་པར་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོན་གྱི་ཞིང་ཆད་འཇལ་བའི་འོག་

ལ་མནན་ཤུགས་རན་པའི་ཐོག་ཐོའི་གཡས་དང་མོའི་གཡོན་ལ་འཕར་ཅ་འཕར་གནས་ལུགས་

བརྟག་རྒྱུ་གཡེན་ཆེ་བ་དང་། ཆོན་གྱིས་མནན་ཤུགས་ཆེ་ཆུང་གི་བྱད་པར་ལས་འཕར་

ཅ་འཕར་བྱེད་ཀྱི་ཆོས་འཛིན་བྱེད་ཀྱི་འོག་གི་ཅ་གནས་དེས་ཉེས་པ་

རྒྱུད་གི་མཆོན་ཉིད་ཤེས་པ་དང་། ནད་པའི་ལུས་ཁམས་ལ་རྒྱུད་ཤས་ཆེ་བ་ཡོད་ཆོ། ཆོན་  
 གྱི་འོག་གི་རྩའི་འཕར་ཤེད་དེ་ཆེ་ལ། ཙ་རྒྱན་དེ་མ་སྟོམས་པའི་སྐབས་སྤྱང་གི་གཡོ་  
 བ་ཅན་སྐྱལ་གྱི་རྩར་བགྲོད་ལྟར་བྱུང་བས་ན་སྐྱལ་རྩ་ཞེས་ཉེས་པ་རྒྱུད་འབྲུགས་པའི་རྩའི་  
 མཆོན་ཉིད་ཡིན་ལ། རྒྱུད་རྩ་དེ་ནི་རྩ་ཆོད་ཀྱི་སྐར་མ་གཅིག་ནང་གངས་ ༡༠ ནས་  
 ༡༠༠ བར་འཕར་བ་དང་རེག་བྱ་བསིལ་བ་ཡོད།

ཡང་སྤྲན་པའི་ཀན་འོག་གི་རྩ་གནས་དེས་ཉེས་པ་མཐིས་པ་ཆོན་པས་གལ་ཏེ་  
 ལུས་ཀྱི་ནང་མཐིས་པ་འཕེལ་ཡོད་ན་རྩའི་འཕར་རྩལ་ཤེད་ཆེ་ལ་སྤྱ་ལ་འབྱར་བ་སྐལ་  
 པའི་མཆོངས་སྒྲངས་ལྟར་འབྱུང་བས་ན་སྐལ་པའི་རྩ་ཞེས་ལུས་ནང་མཐིས་པ་འབྲུགས་  
 པའི་རྩའི་མཆོན་ཉིད་ཡིན། རེག་བྱ་ཆ་རྟོད་དང་ལྡན་ལ་སྐར་མ་གཅིག་ནང་རྩའི་འཕར་  
 གངས་ ༥༠ ནས་ ༡༠ བར་ཡོད། ལུས་ནང་བད་ཀན་འཕེལ་ཆེ་ཆག་འོག་གི་རྩའི་  
 འཕར་ཤེད་དེ་ཆེ་ལ་འཕར་རྩལ་ངང་པ་རྩའི་སྤྱང་རྒྱལ་བ་ལྟར་རྩ་དལ་ལ་བརྟན་པ་རྟོད་  
 འང་མ་དང་ལྡན་པས་ན་ངང་པའི་རྩ་ཞེས་བརྗོད་པ་ནི་བད་ཀན་འབྲུགས་པའི་རྟགས་ཡིན་  
 པས་སྐར་མ་གཅིག་གི་ནང་རྩའི་འཕར་གངས་ ༤༠ ནས་ ༥༠ བར་ཡིན།

བཞི་པ། རོན་སྟོད་ཀྱི་རྩ། སྤྱིར་བཏང་འཕར་རྩ་དེ་སྤྱིར་གི་འཕར་ཤུགས་དང་འབྲེལ་  
 བ་ཆགས་པ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་། འཕར་རྩལ་ཐམས་ཅད་སྤྱིར་ལ་བྱུག་པ་ཞིག་ཡིན་པའི་  
 བྱུང་བ་མེད། དཔེར་ན་སྟོག་འཛིན་རྒྱུད་གི་རྩས་ཤུགས་ཀྱིས་འཕར་རྩའི་རྒྱན་ལ་ཤུགས་  
 རྒྱན་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་པ་དང་། རྒྱུད་དང་འབྲུག་གི་རྒྱ་བ་དེ་རོན་སྤྱིར་དང་། མྱོ་བ། མཆོན་  
 པ། མཁལ་མ། ལྷད་པ་སོགས་བརྒྱུད་ནས་འགྲོ་བས་ན་སྤྲན་པས་འཕར་རྩའི་ཁ་དང་  
 གཏིང་ལ་དབྱུད་པས་རོན་དང་སྟོད་ཀྱི་གནས་སྒྲངས་གསལ་པོ་རྟོགས་བྱུང་གི་ཡོད། སྤྲན་  
 པའི་ཆག་ནད་པའི་ལག་པ་གཡས་ཀྱི་མཐིག་མའི་འཕར་རྩའི་སྤྱང་བཞག་ནས་ཆོན་གྱི་  
 འོག་གི་འཕར་རྩར་དབྱུད་པས་སྟོད་ཡོང་གི་གནས་སྒྲངས་རྟོགས་བྱུང་བ་དང་གནས་དེར་

མནན་ཤུགས་ཆེ་ཙམ་བྱས་པས་རྩའི་གཏིང་དུ་དོན་སློབ་པའི་བྱེད་ལས་ཀྱི་གནས་སྤངས་  
 ཤེས་ཐུབ། དཔེར་ན། སྤྲན་པའི་ཆོན་གྱི་འོག་གི་འཕར་རྩའི་ཁར་འཕར་ཤེད་དེ་ཆེན་  
 པོ་ཡོད་ན་སྤྲད་ཡོང་ལ་རྒྱང་འཕེལ་པའི་ནད་གཞི་ཡོད་པ་དང་། དེར་མནན་ཤུགས་  
 ཆེ་ཙམ་བྱས་པས་གཏིང་ཤེད་ཆེན་པོ་ཡོད་ན་སློབ་མི་བདེ་བ་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ། ཡང་  
 སྤྲན་པའི་ཀན་འོག་གི་འཕར་རྩ་ཤེད་ཆེན་པོ་ཡོད་ཆེ་སྤྲད་མཁྲིས་ཀྱི་བྱ་ལས་ཀྱི་གནས་  
 སྤངས་དང་དེར་མནན་ཤུགས་ཆེ་ཙམ་གྱིས་གཏིང་ཤེད་ཡོད་ན་དོན་མཆེན་པའི་བྱ་ལས་  
 ལ་སྤྲོན་ཡོད་པ་ཤེས་ཐུབ། ཡང་སྤྲན་པའི་ཆག་འོག་གི་འཕར་རྩའི་ཁར་ཤེད་ཡོད་ན་  
 སྤྲོང་ཤུགས་དང་སྤྲོང་བགས་ཀྱི་གནས་སྤངས་དང་། ཤུགས་ཆེ་ཙམ་གྱིས་གཏིང་ཤེད་  
 ཆོར་ན་ཉེས་པ་རྒྱང་དང་། མཁྲིས་པ། བད་ཀན་གསུམ་པོ་སྤྲོམས་པའམ་མཐུན་པའི་  
 བྱེད་ལས་ཀྱི་གནས་སྤངས་ཉོགས་ཐུབ། ཡང་སྤྲན་པའི་ཆོན་ཀན་ཆག་ནད་པའི་ལག་  
 པ་གཡོན་པའི་འཕར་རྩའི་སྤྲང་བཞག་པས་ཆོན་གྱི་འོག་གི་འཕར་རྩའི་འཕར་ཤེད་ཡོད་  
 ན་སྤྲད་རྒྱ་མ་དང་། དེ་ལས་མནན་ཤུགས་ཆེ་ཙམ་བྱས་པས་གཏིང་དུ་སྤྲོང་གི་བྱ་ལས་  
 ཀྱི་གནས་སྤངས་ཤེས་ཐུབ། ཡང་སྤྲན་པའི་ཀན་གྱི་མཛུབ་འོག་དུ་འཕར་རྩའི་ཁར་བཟྭག་  
 པས་སྤྲད་པོ་བ་དང་དེ་ལས་མནན་ཤུགས་ཆེ་ཙམ་གྱིས་གཏིང་དུ་དོན་མཆེན་པའི་བྱེད་  
 ལས་ཤེས་ཐུབ། སྤྲན་པའི་ཆག་གིས་ནད་པའི་མཁྲིག་མའི་འཕར་རྩར་མྱོང་ཆེ་སྤྲད་རྒྱང་  
 པ་དང་དེ་ལས་མནན་ཤུགས་ཤེད་ཆེ་ཙམ་བྱས་པས་གཏིང་དུ་དོན་མཁལ་མ་གཉིས་ཀྱི་  
 བྱེད་ལས་ཉོགས་ཐུབ།

རྩ་བ། ལུས་ཀྱི་འབྱུང་ཁམས་བཟྭག་ཐབས། སྤྲན་པའི་ཆོན་ཀན་ཆག་གིས་ནད་  
 པའི་མཁྲིག་མའི་འཕར་རྩའི་སྤྲང་བཞག་པས་ཆོན་གྱི་འཕར་རྩ་ལས་ནད་པའི་ལུས་ཀྱི་  
 འབྱུང་བ་རྩ་ཡི་རྒྱང་གི་གནས་ལུགས་ཉོགས་ཐུབ། སྤྲན་པའི་ཀན་གྱིས་འཕར་རྩའི་མཁྲིས་  
 པའི་གནས་སུ་བཞག་ནས་མྱང་བས་ནད་པའི་ལུས་ཀྱི་འབྱུང་བ་མའི་གནས་སྤངས་ཤེས་

ཐུབ། ལྷན་པའི་ཆག་གིས་བད་ཀན་གྱི་འཕར་ཙའི་གནས་སུ་སྤྱོད་བས་ནད་པའི་ལུས་  
གྱི་འབྱུང་བ་རྒྱུའི་གནས་སྤངས་ཤེས་ཏོགས་ཐུབ་གྱི་ཡོད།

དུག་པ། ཙའི་བརྟག་ཐབས་ཤེས་པར་ཉམས་སྤྱོད་དགོས་པ། ཁོང་དུ་བརྗོད་  
པའི་ཙའི་བརྟག་ཐབས་ནམས་རྒྱལ་བཞིན་ཤེས་པར་བྱ་དགོས་པར། ཙའི་ཤེས་འདོད་ཅན་  
ཀྱིས་ཐོག་མར་ཙའི་བརྟག་ཐབས་རིག་པར་སྤྱངས་ནས་སེམས་སྡོད་གཡང་དུ་མ་སོང་  
བར་ཉིན་ལྔར་སྤྱོད་བརྟར་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་ཉིན་ཞག་གཅིག་གི་ནང་ཙའི་འཕར་  
སྤངས་ལ་འགྱུར་བ་གང་ཞིག་འགྲོ་གི་ཡོད་མེད་དང་། ཐ་ན་གཅིན་པ་བཏང་མ་བཏང་  
གི་སྡོན་རྗེས་གྱི་ཙའི་ཁྱད་པར་དང་། བཀྲེས་པ་དང་སྐྱོམ་པ་དང་། ཁོང་སྤོ་ལངས་  
སྐབས་སོགས་སུ་ཙའི་འཕར་རྒྱལ་ལ་འགྱུར་བ་གང་དག་འགྲོ་བཞིན་ཞིབ་མོའི་སྒོ་ཡིས་  
བརྟག་ནས་ཤེས་ཐབས་བྱེད་དགོས།

དགོས་གལ་ཆེ་བ་ཞིག་ལ། མ་ཆོད་གྱི་དབྱེ་བས་ཅན་པ་དང་། དགོང་མོ་དང་  
མོ་རངས་གྱི་དུས་ཟས་ཐོས་པའི་རྒྱ་ཆོད་གཉིས་ཙམ་གྱི་རྗེས་དུས་སོ་ག་དང་ཆར་དུས་  
བཅས་ལ་རྒྱང་རྒྱང་གི་ཡོད་པ་དེས་རྩར་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་དང་། དེ་བཞིན་མ་ཆོད་དར་  
མ་དང་། ཉིན་གུང་། མཚན་དགུང་། ཁ་ཟས་ལུ་བའི་རྗེས། དུས་སྟོན་ཀ་ནམས་སུ་  
མཁྲིས་པ་རྒྱང་གི་ཡོད་པ་དེས་འཕར་རྩར་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་དང་། དེ་བཞིན་མ་ཆོད་  
བྱིས་པ་དང་། སྤོད། སྤོ། ཟས་ཐོས་རྗེས། དཔྱིད་དུས་བཅས་ལ་བད་ཀན་རྒྱང་  
བས་རྩར་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་ཤེས་དགོས།

བདུན་པ། མ་ཆོད་གྱི་དབྱེ་བས་རྒྱ་ཆོད་སྐར་མ་གཅིག་གི་ནང་ཙའི་འཕར་  
གངས་གྱི་ཕེུ་མིག་

མངལ་ནང་གནས་པའི་བུའི་འཕར་རྩ་གངས། ༡༩༠

མངལ་ནས་བཙས་རྗེས་གྱི་འཕར་རྩ་གངས། ༡༩༠

བྱིས་པ་ལོ་གཅིག་ལོན་པའི་འཕར་ཅུའི་གྲངས། ༡༩༠

བྱིས་པ་ལོ་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་གྱི་འཕར་གྲངས། ༡༠༠

བྱིས་པ་ལོ་གསུམ་ནས་བདུན་བར་གྱི་འཕར་གྲངས། ༧༥

བྱིས་པ་ལོ་བརྒྱད་ནས་བརྒྱ་བཞི་བར་འཕར་གྲངས། ༩༠

དར་མའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཅུའི་འཕར་གྲངས། ༥༩

ནས་པའི་གནས་སྐབས་ཀྱི་ཅུའི་འཕར་ཅུ་གྲངས། ༦༥

ནད་ཅན་གྱི་ཅུའི་འཕར་གྲངས། ༡༩༠

འཆི་བའི་ཅུའི་འཕར་གྲངས། ༡༦༠

བརྒྱད་པ། རྒྱ་ཡི་བརྟག་ཐབས། ཇི་རྒྱ་བརྟ་ཚུལ་ལ་ཡང་བརྟག་ཐབས་ཁག་འདྲ་  
མིན་མང་པོ་འདུག་ཀྱང་། གཙོ་ཆེར་གནད་དུ་བཟུང་སྟེ་བརྟོན་ན། ༡༥ རྟོན་དང་  
གཅིན་བཏང་ཚུལ། ༣༥ ཁ་མདོག་གཤེན་སྟེ་ལྷུ་མ་གྱི་བརྟག་ཐབས། ༨༥ ཇི་མར་བརྟ་  
ཚུལ་བཅས་ས་བཅད་བཞི་ལ་དམིགས་བསལ་དོ་སྣང་བྱེད་བཞིན་པ་འདི་ལྟ་སྟེ།

༡༥ རྟོན་དང་གཅིན་བཏང་ཚུལ། ཐོག་མར་རྟོན་གཙང་མ་ཁ་མདོག་དཀར་པོ་  
ཞིག་གི་ནང་ལ་ནད་པ་དེའི་མཆན་ཕྱེད་ཀྱི་གཅིན་པ་ཉུང་ཙམ་བཏང་རྗེས། ཇི་རྒྱ་བར་  
པ་བཟེད་དེ་བཞག་ནས་སྤྱོད་དེའི་ཉེ་འཁོར་ལ་མདོག་དམར་པོ་དང་། རྒྱང་ཁྲ། རྟོན་  
པོ་སོགས་ཇི་རྒྱའི་ཁ་མདོག་འགྱུར་བ་མི་འབྱུང་བའི་གནས་ལེགས་པ་ཞིག་གི་དུས་ལ་  
བརྟ་དགོས་ཀྱི་འདུག

༣༥ ཁ་མདོག་ལ་བརྟག་པ། ཇི་རྒྱའི་ཁ་མདོག་སྟུག་ནག་ཏུ་ཡོད་ན་ནད་པ་དེ་རྒྱང་  
ནད་ཆ་བས་ཆེན་ཡོད་པ་དང་། ཁ་མདོག་མེར་ནག་ནི་མཁྱིས་པའི་ནད་གཞི་འཕ་ཇི་མ་  
འགགས་པའི་ནད་དམ་ཡང་ན་སྒྲིམ་བཏུང་རྒྱ་ཉུང་དགས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་ཁ་མདོག་དེ་  
ལྷོར་དུ་སྤང་བ་དང་། ཁ་མདོག་སྤྱིན་དང་འདྲ་ན་བད་ཀན་གྱི་ནད་གཞི་དང་དམར་པོར་

སྒྲུང་ན་བྲག་གི་ནད་ཡིན་པར་བཤད།

༡༥ རྒྱལ་གྱི་བརྟག་པ། རྫོད་བཀང་པའི་རྩི་རྒྱུ་རྒྱུ་རྩི་ལ་རྒྱལ་ཐིགས་པ་གཅིག་  
བཞིག་པས་རྒྱལ་དེ་གཅིན་གྱི་ཁར་བྲལ་ན་ནད་དེ་གསོ་སྦྱང་དང་། གཅིན་གྱི་པར་ལ་  
རྒྱལ་ཐིགས་རྫོང་ན་གསོ་དཀའ་བ་དང་། གལ་ཏེ་རྒྱལ་དེ་གཅིན་གྱི་ཞབས་སུ་བྱེད་ན་  
གིན་ཏུ་གསོ་དཀའ་བར་བཤད། ཡང་རྒྱལ་དེ་གཅིན་གྱི་ཁར་ཅ་རྒྱལ་སྒྲུབ་གཡོ་ན་  
རྒྱང་གི་ནད་ཀྱིས་ཟིན་པའི་རྟགས། རྒྱལ་དེ་གཅིན་གྱི་ཁར་བྲལ་ནས་ཁ་དོག་སྒྲ་ཆོགས་  
པ་འཇའ་ཆོན་འདྲ་ན་མཁྱིས་པའི་ནད། རྒྱལ་དེ་གཅིན་ཁར་མུ་ཏིག་ལྟར་ཐིག་ལེར་གྱིས་  
ན་བད་ཀན་གྱི་ནད་གཞི་ཡོད་པའི་རྟགས་ཡིན།

༡༦ རྩི་ལ་བརྟག་པ། རྒྱན་ལྡན་གྱི་གཅིན་པར་གཅིན་གྱི་རང་རྩི་འབྱུང་བ་དང་།  
གཅིན་རྩི་རན་པ་ཡོད་ན་ལུས་ནང་དུག་སོགས་བཅོག་རྟིགས་ཀྱི་ཆ་ཡོད་པ་དང་། རྩི་  
མ་རྒྱུར་མོ་ཆོ་འབྲལ་ཅན་བྱུང་ན་མཁྱིས་པ་འཕེལ་བའི་རྟགས་ཡིན། གཅིན་རྩི་མངར་  
གས་དང་གཏོང་བའི་རྒྱལ་ལུས་ལ་སྤྱུམ་མེར་འབྱེར་ན་ཟ་བུ་གཅིན་རྩི་ནད་གཞི་ཡོད་  
པ་དང་། གཅིན་མཉམ་བྱེ་སོག་ཡོད་ན་གཅིན་ལམ་དུ་རྟེན་ཡོད་པའི་རྟགས་ཡིན་པར་  
བཤད་འདུག།

རྒྱས་པ། ཆོ་ཡི་རྟིག་བྱེད་ཀྱང་ཏུ་བཟང་པོའི་གཏམ།

མདོར་བསྡུས་ལམ་ནས་གཟིགས་མོར་ཐུལ་བ་འདིས།

དུས་མིན་སྟོག་ལ་འཆོ་བའི་ནད་གདོན་ཆོགས།

མིང་གི་ལྟག་མར་མ་ལུས་འཇོམས་གྱུར་ཅིག །



# ཟས་སྒྲིམ་གཉིས་ཀྱི་ནམ་པག་དང་།

སྒྲིམ་རམས་པ་ཆེ་རིང་ནི་རྒྱུ།

ཨོ་སྤ་ཉི། རྒྱུ་དྲུག་རྒྱ་མཚོས་བསྐྱོར་བའི་ཞིང་ཁམས་སུ།  
ཕན་བདེའི་འབྲུང་གཏེར་བསམ་འཕེལ་ནོར་བུ་མཆོག།  
ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་བསྐྱན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་ཡི།  
ཞབས་པད་བསྐྱེད་བརྒྱར་བརྟན་ཅིང་གིས་པ་སྒྲིམ།

གངས་རྒྱུངས་གསོ་རིག་སྒྲིམ་འབྲེད་བྲེད་པོ་དང་།  
བཀའ་མའི་བརྒྱན་འཛིན་གཞུང་དོན་གཏན་ལ་འབེབས།  
མན་ངག་ལག་ལེན་སྤེལ་ཞིང་རྒྱས་མཛད་པ།  
གཡུ་ཐོག་བྱང་ཟུར་ནམ་གསུམ་གུས་པས་འདུད།

འཕགས་པ་ཐུགས་རྗེ་ཆེན་པོ་དང་དབྱེར་མ་མཆིས་པ་སྐྱན་ལྔ་གཡུ་ཐོག་གྲ་ཆ་བླ་མ་  
ཐུག་འཆལ་ལོ། །ཞེས་ཡུལ་གོང་མ་དག་ལ་མཆོད་པར་བཞེད་པའི་ཆོག་གིས་སྐྱན་བསུས་  
ཏེ། སྐབས་བབས་གང་རྒྱུང་བར་བྱ་བའི་གཞི་ནད་ལ་གསོ་བར་བྲེད་པའི་གཉེན་པོ་བཞིའི་  
ཡ་གྲུལ་འཆོ་བ་ཟས་སྒྲིམ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་སྒྲིམ་མམ་བདུང་བའི་བྲེ་བྲག་དུ་གྲུར་པ་  
ནི་འོ་མའི་རིགས་དང་། རྒྱུའི་རིགས། ཆང་གི་རིགས། སྤེང་ཏོག་གི་ཁྲ་བའི་རིགས་  
བཅས་ཡོད་པའི་ནང་ནས་འོ་མའི་སྤེ་ལ་ཡང་བྲེ་བྲག་གི་རིགས་སྤེ་བས་འདིར་དང་པོ་  
བ་དང་མ་དེའི་འོ་མའི་ཐད་ལ་རྒྱུང་ཟད་གསལ་བར་བཤད་པར་བྱ་ལ། དེ་ཡང་ཐོག་མར་  
ཅ་ར་ཀ་སྐྱན་གཞུང་ནང་དུ་བ་དང་མ་དེའི་འོ་མའི་ཁྲད་ཆོས་དང་སྒྲིམ་དུ་སྒྲིད་སྐྱངས་  
འབྲེལ་བཤད་བྱས་ཡོད་པ་དེ་འབྲུང་བ་ལྟའི་ནམ་བཞག་གཞིར་བཞག་གི་འབྲེལ་བཞེད་  
ཅིག་ཡིན། མ་དེའི་འོ་མ་ནི་བ་ལས་ཆེས་བསེལ་བ་དང་། སྐྱུ་པ་དང་། སྐྱུ་བའི་

ཡོན་ཏན་ལྡན་པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཡོན་ཏན་བསལ་བ་ནི་འབྲུང་བ་ཚུ་རྒྱུ་དང་། ལྷུ་མ་  
 པ་ནི་འབྲུང་བ་ཚུ་དང་། ལྷུ་པ་ནི་འབྲུང་བ་ས་ཡིན་ཞིང་། མདོར་ན་མ་དེའི་འོ་མ་ལ་  
 བ་ལས་ རྒྱ་ཚུ་རྒྱུ་གི་འབྲུང་བ་དེ་ཤས་ཆེ་བ་དང་ལྡན་པ་ཞིག་ཡིན། འོ་མ་དེ་གཉིས་  
 ཀྱི་ལ་ཁྱད་ཆོས་འདྲ་མཚུངས་ལྡན་ཡོད་པའི་དོན་དེ་སྟོན་ནའང་། དེ་ཚོའི་ཕན་ཚུན་གྱི་  
 བརྒྱ་ཆ་ཆ་ཆ་དེ་གྱི་སྒྲིན་ནས་འོ་མའི་རིགས་དེ་གཉིས་ལ་མི་འདྲ་བར་གྱུར་ཡོད། འབྲུང་  
 བའི་ཆ་ཆ་དེ་ཁྱད་པར་གྱིས་འོ་མའི་ཁྱད་ཆོས་ལ་གྲགས་ཀྱིན་ཐེབས་གྱི་ཡོད། འབྲུང་  
 བ་ས་ཚུ་གཉིས་པོ་ཉེས་པ་བད་ཀན་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལྟར་ན་མ་དེའི་འོ་མས་  
 ལུས་ནང་ཉེས་པ་བད་ཀན་འཕེལ་ཞིང་སྐྱེད་པར་བྱེད། ཉེས་པ་བད་ཀན་འཕེལ་བ་ཡིན་  
 ལྷུ་བས་དེས་གཉིད་འཕེལ་བ་དང་། ཟས་ལ་སྐྱེད་པ་ཆོད་འཛིན་བྱེད་དོ། འོ་མ་གས་གཞན་  
 ཏུ་འབྲུང་བ་ཆ་སྟོ་མས་ཤིང་འདྲེས་སྦྱོར་ཆ་ཆ་དེ་སྟོ་མས་པོ་ཡིན་པ་དེར་བརྟེན་བ་ཡི་འོ་  
 མ་ནི་སྟོ་བས་སྐྱེད་གྱི་ཁོངས་ནས་མཆོག་ཡིན་པ་དང་བརྒྱད་ལེན་ལྟ་བུ་བརྟེན་པར་རུང་  
 བ་འགྲེལ་བརྗོད་བྱས་ཡོད་ཅིང་། དེ་དང་མཐུན་པར་བཤད་རྒྱུ་ལས། བ་ཡི་འོ་མ་  
 སྒྲོ་དོ་ལ་གཅོང་ལ་ཕན། །རིམས་སྤྱིང་གཅིན་སྟེ་ཡིད་གཞུངས་འཆོ་བྱེད་ཡིན། །ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར། བད་མཁྱིས་སོགས་མཁྱིས་ནད་མ་གཏོགས་པར་སྒྲོ་གཅོང་དང་ལུས་  
 རིང་ཅིང་ཉམས་ཤིང་རྒྱུང་བ་དང་། བྱིས་པ་ནས་པ་ནམས་ཀྱིས་ལུས་འཆོ་བྱེད་ཏུ་རྒྱན་  
 ཏུ་བརྟེན་པར་རིགས་སོ། །ཞོང་ཏུ་བཤད་པ་དང་མཐུན་པར་ཤེལ་གོང་ཤེལ་སྤང་ལས།  
 མ་དེའི་འོ་མ་རབ་ཏུ་སྐྱེ་ལ་བསལ། །འཇུ་བ་དྲགས་དང་གཉིད་མེད་པ་ལ་ཕན། །ཞེས་  
 གསུངས་པ་ལྟར། འོ་མ་དེའི་ཡོན་ཏན་སྐྱེ་ལ་བསལ་ཞིང་ལྷུ་མ་པ་དེས་བད་ཀན་འཕེལ་  
 བས་མཆོན་མོར་གཉིད་མི་འོང་བར་གཉིད་ཡེར་བའི་རིགས་ལ་གཉིད་འཕེལ་ཞིང་འོང་  
 བས་བསྐྱོལ་ཏེ་རྟོད་འཇམ་བརྟེན་པར་བྱའོ།

གཉིས་པ། འབྲས་བུ་འགའ་དང་། ཤིང་ཏོག་གི་ཁུ་བའི་རིགས་སྒྲིམ་ལ་སྦྱོད་

སྒྲུངས་ནི། བེ་ཏའི་འབྲས་བུ་དེའི་ཚུ་འབྲུང་བས་སྒྲོམ་ཁོ་ན་སེལ་བ་མ་ཡིན་པར་ལུས་  
 ཁམས་ལ་བརྟུན་རྫས་དང་ཆེའི་ཚུ་མཁོ་དགོས་ཆགས་ཡོད། དེས་ཟས་ཟོས་པ་དལ་བར་  
 ལྷ་རྩས་པའི་རོགས་བྱེད་པ་དང་། དང་ག་འབྱེད་ཅིང་སྒྲོགས་པ། ལས་སྒྲ་པོར་འཇུ་  
 རུང་བ་ཡིན་པར་བརྟེན་བྱེད་དང་བྱིས་པ་གང་ཞིག་གི་མཆིན་པའི་བྱེད་ལས་ཉམས་པ་  
 དེ་དག་ལ་བརྟེན་རུང་བར་བསྐྱགས་པ་ཡིན། ཨ་རག་འབྲུང་བྲགས་པའི་རྒྱན་བྱས་ནད་  
 ལ་བེ་ཏའི་འབྲས་བུ་མ་སྒྲིན་པའི་ཚུ་འབྲུང་བས་ཆང་ནད་སེལ་ཞིང་ཡན། ལུས་ནང་གི་  
 རི་མ་ཉག་ཉོག་གསོག་པ་དག་པར་བྱེད་པ་དང་། དེ་ལ་བརྟུན་རྫས་ཀ་ར་ལྡན་པར་བརྟེན་  
 མྱིང་གི་སྒྲོབས་སྒྱེད་པར་བསྐྱགས། དེའི་རྩུམ་ཞག་ཅན་ཆ་གས་དེ་ནི་མཁྲིས་ཞག་གམ་  
 རྒྱ་ལམ་གྱི་ཞག་ཅིའི་གཉེན་པོ་ཡིན། བེ་ཏའི་འབྲས་བུ་མ་སྒྲིན་པ་དེའི་ནང་གི་ཚུ་ནི་  
 བསེལ་རྒྱལ་སྒྲ་ཞིང་རྩུམ་ཞག་གས་རྒྱང་བའི་ཡོན་ཏན་དང་ལྡན་པས་ག་སེར་མིག་སེར་  
 སོགས་མཁྲིས་ནད་ཅན་ལ་ཡང་སྒྲོམ་ཚུ་འདི་བརྟེན་པས་བཙོས་བྱུང།

སྤྱི་ཟླ་ལུ་པའི་ནང་ཐོན་པའི་ཤིང་འབྲས་ཨ་མུ་མངར་ལ་རོ་བརྟུན་ཅན་སྒྲོབས་  
 ལྷུར་དུ་སྟེར་བ། ཡོང་སོགས་སྒྲོད་ནང་རྒྱང་འབྲུགས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ནད་ཀྱན་སེལ་  
 བྱུང་བ། མངར་གས་ཆེ་བ་མེན་པའི་ཁྲག་གི་བད་ཆེལ་མི་རྩས་པ་དང་སྒྲིང་ལ་བྱུང་བར་  
 དུ་བསྐྱགས་པ་ཡིན། གཟུགས་པོར་ཁྲག་རིལ་བཟོ་འདོན་རོགས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ལྟར་  
 ཟུངས་ཁྲག་ཉམས་པའི་དུས་སྐབས་ཡོང་གི་མེད། མདོར་བསྡུས་ན་རོ་བརྟུན་ལྡན་ལ།  
 དང་ག་འབྱེད་ཅིང་ཟུངས་སྒྲོབས་སྒྱེད་པས་ན་སོས་ཀ་སྒྲོན་གའི་དུས་སུ་ཨ་མུའི་འབྲས་  
 ལུ་བརྟུང་བར་བྱའོ།

ཤིང་འབྲས་ཆ་ལུ་མའི་ལུ་བ་བརྟུང་བཞི། ལུས་ཀྱི་ནང་ནས་དུག་རྫས་རིགས་  
 མྱིར་འདྲེན་ཞིང་ནད་འབྱ་གསོད་པ། གཟུགས་པོར་ཟུངས་སྒྲོབས་སྒྱེད་པར་བྱེད། དེའི་  
 རོ་དང་རྩས་པས་ཟས་འཇུ་བ་ལ་ཁྲོགས་དཔག་མེད་བྱེད་ཅིང་། ལུས་རྩས་ཕྱགས་ཅན་

དང་ཁམས་བདེ་གནས་པར་བྱེད། དེས་མ་ཞུ་བ་བསལ་ཞིང་བཀྲིས་སྒྲོར་བ་དང་། གདོང་  
ལ་དམར་མདངས་ཀྱི་འཆར་མདངས་ཡོང་བ། དེས་ཁྲག་འཁོར་རྒྱག་ལས་སྒྲོར་བ་དང་  
འཁོར་རྒྱག་མ་ལག་ཡོངས་གསར་བཟོ་བྱེད་ཐུབ། ཤིང་ཏྲིག་དེ་ཚུལ་གང་དང་དུས་གང་  
དུ་ཡང་བསྟེན་རུང་བ་དེ་ལྟར་ཡང་། ཞོགས་པ་སྒྲ་བའམ་ཡང་ན་སྤྱི་ཉོ་སྒྲིམ་དུ་འབྱུང་  
ན་ཆེས་རྒྱས་པ་ཐོན་ཞིང་འཕྲོད་ལ། ལས་བྱིས་ཀྱི་ལ་འཕྲོད་ཅིང་བསྟེན་རུང་བ་དེ་  
ལྟར་ཡང་སྒྲག་པོ་འདུག་དུས་ནད་གཞི་ཅན་གྱིས་བསྟེན་མི་རུང་། ཁུ་བའམ་ཤིང་ཏྲིག་  
གང་རུང་བསྟེན་པ་དེས་བཤང་བ་ཕྱིར་འབྲིན་པའི་གྲོགས་བྱེད་དོ།

འོ་མའི་འབྲས་བུ་ (Mulberry) རོ་མངར་སྐྱར། ལམ་དུས་འགྱུར་བས་རྒྱན་  
དུ་འགྲོ་བ་མའི་ལུས་ཁམས་ལ་དེའི་འགྱུར་ཕྱོག་གི་རྒྱས་པ་འཕེན་ཞིང་། ལམ་དུས་ཀྱི་  
འགྱུར་བ་མཉམ་དུ་ལུས་ཁམས་ཀྱི་གོམས་འདྲིས་སྒྲིམ་སྒྲིག་ཞན་པ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུངས་  
བདུན་ནང་ཆོན་ཁྲག་ལ་མི་གཙང་འདྲིས་ལྟར་ཡོང་བའི་རྒྱན་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ལྟ་དེ་ལྟ་  
བུ་ལ་སྨིན་ཤིང་འདྲིའི་འབྲས་བུའམ་ཤིང་ཏྲིག་ཁུ་བ་ཐུན་བཅུ་བཞི་ལ་ཅོ་ལྷ་ཅམ་བསྟེན་  
ན་ཕུལ་དུ་བྱུང་བའི་ཕན་རྒྱས་ཡོད། འོན་ཀྱང་འབྲས་བུའམ་ཤིང་ཏྲིག་འདྲིའི་ཁུ་བཞིན་  
བྱེད་ཟས་ཟོས་ཤེས་ཁོ་ནར་བསྟེན་པའམ་འབྱུང་དགོས་པ་རེད། དེ་སྐར་རམ་༣༥༠ ཅམ་  
ཀྱི་འབྲས་བུའམ་ཤིང་ཏྲིག་ཁུ་བ་ཟས་འགྲངས་པར་ཟོས་ཤེས་བསྟེན་ན་ཁྲག་དང་འབྲེལ་  
བའི་ནད་རིགས་ཡོད་དོ་ཅོག་རང་བཞིན་གྱིས་སེལ་བར་འགྱུར་བ་དང་ཁྱད་པར་དུ་དབྱར་  
དུས་འགོ་ཚུགས་པ་དང་བསྟེན་པར་གྱུར་ན་དེ་དུས་ཀྱི་ལུས་སྤྱི་ནང་ཆད་པ་ལ་བརྟེན་ནས་  
འབྱར་ཐོར་མི་འབྱུང་ཞིང་འདྲུ་བྱེད་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་གྱི་འདྲུ་ཚུལ་ལ་དཀའ་ངལ་ཡང་ཡོང་  
གི་མེད།

བྱར་ཤིང་ནི་མི་གང་ཞིག་གིས་བཟོས་པའི་མངར་བག་གམ་མངར་ཟས་ཡོད་  
དོ་ཅོག་གི་སྐྱེས་མར་བརྟེན་ཞིང་། མངར་ཟས་སམ་མངར་ཆ་ཕལ་ཆེར་གྱི་ཐོག་མའི་འབྱུང་

ཁྲུངས་ཀྱང་དེ་ཡིན་ལ། བྱེ་མ་ཀ་ར་དང་། བྱ་རམ་དང་གཞན་མངར་རྩས་བྱེད་པོ་  
འདྲ་མིན་ཡང་བྱར་གིང་འདྲི་ཁོ་ནའི་ཐོན་སྐྱེད་ཡིན་པ་རེད། ཆཅན་རིག་པས་བཤད་པའི་  
མིའི་ལུས་ཉིན་འཛོལ་བའི་བཅུད་རྩས་མང་པོ་ཞིག་འདྲི་ལ་ཆང་ཞིང་དངོས་སུ་ཡོད་པ་ཞིག་  
རེད། བྱར་གིང་ལ་སོ་རྒྱུ་བ་སྟེ་བཤུད་དགོས། དེ་ལ་ཕན་ཐོགས་གཉིས་ཡོད་དེ། བྱེད་  
ལུགས་འདིས་གང་ཞིག་གི་སོ་སྟོབས་ཅན་ཆགས་པ་དང་། བྱར་གིང་གི་བྱི་ནང་ལ་གནས་  
པའི་བྱེ་མ་འདྲ་བའི་རྒྱ་ཆ་དེ་སོ་ཁ་ནང་ལ་མར་རང་བཞིན་གྱིས་འགྲོ་བར་བྱེད་ཅིང་སོས་  
ལྡན་པས་བྱེ་མ་འདྲི་རབ་དྲུ་བ་བཟང་ལ་བས་འདྲུ་བའི་རྒྱས་པ་ལ་ཆད་མེད་པར་རོགས་བྱེད་  
གི་ཡོད།

བྱར་གིང་ནི་རོ་མངར་ལ་བསྐྱེད་པ། ལྷ་རྩེས་མངར། རྒྱས་པ་སྟེ་བསེལ་རྒྱལ་  
སྐྱུ་དང་ལྡན་པ་ཡིན། བཟའ་བྱེད་དེ་ལ་ནང་རྩས་ལུགས་རྩས་དངོས་སུ་ཡོད་པས་གང་  
ཞིག་གི་ལུས་ལུགས་ལྟར་སྔ་ཞིང་མཁྲུང་བར་གྱུར། གང་ཞིག་ལ་རང་བཞིན་བས་སྟོད་  
གི་རྒྱུན་གྱིས་མཁྲིས་པ་འཕེལ་བའི་རྩར་རྒྱུག་གི་མཁྲིས་པ་ག་སེར་དང་། མིག་སེར་  
གྱིས་འཛོལ་ས་མནར་བ་ལ་བྱར་གིང་ཁྲུ་བ་ཡང་ཡང་གང་མང་འཐུང་བ་བསྐྱེད་པ། དེས་  
མཁྲིས་པ་གཅིན་ལམ་དུ་བྱར་དྲུ་རང་བཞིན་གྱི་སྟོང་བ་བྱུང་། དེའི་ཁྲུ་བ་ལ་ཁམས་དཀར་  
གར་པོ་འཕ་སྟོབས་ཅན་བཟོ་བར་རྒྱས་པ་ཡོད་པར་སོང་དེ་ཁྲུད་པར་དུ་སྐྱེས་པ་ལ་བསྐྱེད་པ་  
པ་ཡིན། དྲན་པའི་འཛིན་རྒྱས་ཅན་མཐུ་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་བར་འདོད་པ་གང་ཞིག་གིས་  
བྱར་གིང་གི་ཁྲུ་བ་གང་འདོད་ལྟར་འཐུང་བར་བྱ། བྱར་གིང་གི་རྒྱས་པ་ཕན་ཐོགས་ཡོངས་  
སུ་རྩོགས་པ་ཞོད་པར་འདོད་ན་བྱ་ཐབས་ཡག་ཤོས་དེ་བྱར་གིང་ལ་ཁམ་གང་རེ་སོས་  
རྒྱུ་ལ་དེའི་བར་བྱུན་གྱི་ཁྲུ་བ་འཛིན་འཐེན་ཐེངས་འགའ་བྱ་བ་བསྐྱེད་པ།

ཉར་ཆགས་བྱས་པའི་གསྐྱམ་དང་། ལྷ་ར། ཐུད་རུལ། ག་དམར་ཆེལ་ཆེས་  
ཆེ་སྤྱ་ཅན། རྒྱུ་མ་བཅུད་དམན་བས། ཆེས་ཆུ་ཅན། རྩོ་ཞིང་ཆ་བའི་སྟོད་སྤྱ་ཅན་

སོགས་རྒྱན་ཟས་དང་མཉམ་དུ་བསྟེན་པས་པོ་རྒྱའི་ནང་དུ་ཚུལ་བཞིན་མ་ཞུ་བར་དངས་  
 མའི་གནས་སུ་གོར་བ་མཆིན་པའི་གནས་སུ་བྱངས་དམར་དུ་སྟེན་དུ་མ་བྱུབ་པར་ཡུན་  
 རིང་པོར་མཆིན་པར་གནས་པ་ལ་དྲངས་མ་མ་ཞུ་བ་ཞེས་བྲ་ཞིང་། དེ་ནི་འབྲས་ནད་  
 ལ་སོགས་པ་ནད་རིགས་མང་པོ་ཞིག་གི་རྒྱ་བྱེད་པས་ན་ཉུང་དུ་བཏང་བའམ་སྤང་ལ།  
 སྤུ་ལག་ལོ་འཁོར་པད་ཆ་ལ། གྲང་ལ་ཕྱག་རིན་ཆ་ལ། འུ་སུ་ལོ་མ་སོགས་ཆོད་མ་  
 དང་། རྒྱན་འབྲུམ། ཆ་ལུ་མ། ཀྱ་ཤུ་སོགས་ཤིང་ཏོག་གི་ཁུ་བ་རྒྱན་དུ་ཟས་སྒྲིམ་ལ་  
 བསྟེན་པར་གྱུར་ན་འབྲས་ནད་དང་བཅས་པའི་གཙོང་ནད་རྩོན་འགོག་བྱུབ་ཅིང་། ཁོང་  
 ནང་གི་ནད་ཀྱི་དུག་རྫས་རང་བཞིན་གྱིས་སྦྱོང་བར་གྱུར། བན་རྒྱས་ནི། ནད་གང་  
 ཞིག་ལས་བཅོས་སྦྱེད་འབྲུང་སྤྲ་བ་དང་། རྒྱན་དུ་བཞེ་ཐང་ངང་གནས་པ། བྱངས་ཁྲག་  
 རྒྱུད་ཅིང་ལུས་སྟོབས་རྒྱས་པ། བཤག་མདངས་དང་སྟོ་དང་དྲན་པ་གསལ་བ། མས་  
 ཀ་སྤྲ་ཤིང་། ཆོ་རིང་བར་འགྱུར་རོ། ཤུན་མཚུ་ལོ།

# མྱང་ཐབས་ཀྱི་ནད།

སྒྲུབ་རམས་པ་ཆེ་རིང་ཆོས་སྒྲིབ།

ལ་རྒྱལ་ཀྱང་སྒྲིང་རྩེ་རང་ག་ཟུགས་དེད་དཔོན་ཆེ། །ལུགས་གཉིས་གསེར་ཁྲིའི་ཐུ་བརྩེ་  
དགའ་སྟོན་ལ། །སློ་གསུམ་གུས་པས་སྤྱ་གྱའི་མཆོད་སྒྲིན་འདི། །གངས་ཅན་མགོན་  
གཅིག་བརྟན་འཛིན་ཀྱང་མཆོར་འབུལ། །གཟི་བྱིན་སྟོགས་བརྩུར་འབར་བའི་རྒྱད་ཆེན་  
འདིས། །ཟད་མེད་སྒྲེ་འགྲོའི་ནད་ཀྱི་སྤྱལ་བུལ་ཀྱང། །ལྷག་མེད་སྒྲིང་རྩེ་ཟུག་  
རྩེའི་གཡུལ་ལས་རྒྱལ། །སྒྲུབ་ཐུ་དགེ་བའི་བཤེས་བཅས་གུས་སྤྱལ་འཆོལ། །སྒྲུབ་ཅིས་  
མཁས་དབང་འདུས་པའི་དོ་རྩའི་ནང་། །རྒྱད་ཆེན་མྱང་ཐབས་ནད་བཙོས་བཞད་གང་  
རྒྱ། །འོན་ཀྱང་དབུས་ཀྱི་བཀའ་འབྲེལ་བཅན་བསྐྱར་གྱིས། །མྱང་ཐབས་སྒྲོ་བུར་ནད་  
བཙོས་མདོ་ཅམ་འབྱ། །གསོ་རིག་རྒྱད་བཞིའི་དགོངས་རྒྱན་གཞིར་བཟུང་གིས། །སྒྲོ་  
བུར་མྱང་ཐབས་ནད་ཀྱི་བཙོས་ཚུལ་ལས། །མྱང་ཐབས་ཞེས་པའི་མིང་གི་རྒྱ་མཆན་  
ནི། །ཤོ་ལོང་སོགས་ཀྱི་གནས་སུ་མྱང་སོགས་རྩས། །བརྒྱན་པ་ལྟར་གྱི་ན་ཟུག་འབྲལ་  
འབྲལ་དུ། །གཏོང་བཞིན་ངང་གིས་དྲག་པོར་འབྱུར་བ་སྟེ། །ད་ཅང་བཟོད་བྲལ་སྒྲོ་  
བུར་སྐད་ངན་འཆོར། །མྱང་ཐབས་ཞེས་སུ་ནད་ཀྱི་མིང་དུ་བཏགས། །རྒྱ་རྒྱུན་གཞི་  
མཐུན་མ་ཞུ་མི་འཕྲོད་ཟས། །ཞོས་རྩེ་ཞུ་དང་མ་ཞུའི་མཆོམས་ཀྱི་གནས། །རྩལ་  
གང་གདོན་ཀྱི་རྒྱུན་བྱས་སྒྲིན་འབྲུགས་ཀྱིས། །རིམ་པས་ཆེ་ཆེར་ཟུག་གཟེར་བཟོད་  
མེད་ཐང་། །དབྱེ་བ་གནས་དང་ནད་རིགས་གཉིས་སུ་དབྱེ། །གནས་ནི་དོན་མྱང་སྟོད་  
མྱང་ཅ་མྱང་གསུམ། །དོན་མྱང་མཆོན་པ་མཆེར་བ་གཉིས་སུ་དབྱེ། །སྟོད་མྱང་ཕོ་  
བ་རྒྱ་མ་ལོང་དང་གསུམ། །ཅ་ལ་གནས་པའི་ཕྱི་ཅ་ནང་ཅ་གཉིས། །རིགས་ཀྱི་དབྱེ་  
བ་ཆ་གང་གཉིས་དང་ནི། །སྒྲིན་དང་གཉིན་གྱི་མྱང་ཐབས་བཅས་བཞི་སྟེ། །རྒྱད་ཀྱི་  
མྱང་ཐབས་བརྩུ་གཅིག་རགས་བསྐྱར་སོ། །སྒྲི་ནགས་ནི་ཆ་མྱང་མཆོན་མཆེར་གཉིས་

གྲི། །ཁྲག་མཁྲིས་འབྲགས་པ་མོ་ཡོང་ལྷུང་ལས་འབྱུང་། །གང་སྒང་མོ་བར་མ་ཞུ་ལྷུང་  
 བ་དང་། །རྒྱ་ཡོང་གནས་སུ་བྱུར་སེལ་རྒྱུང་འབྲིལ་ལས། །སློན་སྒང་མོ་ཡོང་གཉིས་  
 སུ་སློན་འདྲིལ་བ། །གཉན་སྒང་མོ་བ་རྒྱ་མར་གཉན་བབ་པའོ། །དེ་ན་མས་ངོས་འཛིན་  
 ཉགས་ཀྱི་ཐོག་མ་ནི། །དོན་ལཱའི་དང་པོ་མཆིན་པའི་སྒང་ཐབས་ནི། །མཆིན་པའི་སྒང་  
 ཐབས་གཡས་ངོས་ཕྱི་བས་མའི་སྟེང་། །གཟེར་ཁིང་ལུས་རྩལ་གང་མོ་ཆགས་པ་དང་།  
 ཉན་ལྡང་ཅ་ཆུའི་ཉགས་ལ་ཆ་བ་ཆེ། །མཆེར་པའི་སྒང་ཐབས་གཡོན་ངོས་ཕྱི་བས་བྱུང་  
 ཉེང་། །གཟེར་ཁིང་སྟོ་འཁྲིག་ཕྱེད་ཅིང་རྒྱ་གང་འབྱུང་། །དེ་ཆེས་ནད་གཞི་ལྡང་སྟེ་  
 ལུས་རྩལ་བཤལ། །མོ་བའི་སྒང་ཐབས་སྟེན་སྟེའི་འོག་དུ་གཟེར། །རྒྱ་མའི་སྒང་ཐབས་  
 ཉེ་བའི་འོག་དུ་གཟེར། །ཡོང་གི་སྒང་ཐབས་སྟེ་བའི་གཡས་དང་གཡོན། །གཉིས་  
 ཀྱི་ཐད་ཀར་ན་ཁིང་བཟོད་སྒྲགས་བྲལ། །ཆ་རྒྱུན་ཆ་བས་བསྐང་ཁིང་བྲག་ཤུལ་གྱིས།  
 ལས་བྲས་ཆ་སྦྱར་ཆང་འབྱུང་ཆེས་ལ་ན། །ལུས་རྩལ་ཁིང་གསུས་པའམ་མོ་རྒྱུང་ནང་  
 དུ། །ནད་གཞི་ལྡང་དུབ་ཕྱེད་ཅིང་ཁྲག་མཁྲིས་ནད། །ཁྱད་པར་མོ་ཡོང་གཉིས་ནི་  
 སྒང་ཐབས་ཡུལ། །ཁྲག་མཁྲིས་འབྲགས་ལྷུང་འགངས་ཆེས་ན་བ་དང་། །སློག་སྒྲུགས་  
 རོ་རྒྱབ་མཆིན་ངི་གཉིས་ཀ་སྒྲགས། །ན་ཁིང་མོ་ཡོང་གཉིས་སུ་ཆ་རུམ་ཕྱེད། །མཁྲིས་  
 བས་ཆེ་ན་ཁ་སྐམ་སྒྲོམ་དད་ཆེ། །ཁ་རོ་ཁ་བ་བྲོ་ལ་མཁྲིས་སྒྲུགས་གཟེར། །ཅ་ཆུ་  
 གཉིས་ལ་ཆ་བ་རྒྱས་པའི་ཉགས། །མཁྲིས་རྒྱུ་དམར་སེར་རྒྱངས་ཆེ་ངི་མ་དུགས། །མཁྲིས་  
 པའི་ཅ་ནི་མཁྲོགས་རྒྱས་འགྲིམས་པར་འཕར། །མཁྲིས་སྟེ་བད་ཀན་སྦྱ་སེར་མཐུག་  
 པོས་གཡོགས། །གང་སྒང་ནི་རྒྱ་རྒྱུན་གང་བས་བསྐང་ཁིང་། །ལྡང་དུབ་མེད་པར་  
 གཟེར་བྲག་ན་བ་དང་། །མ་ཞུ་བད་ཀན་སྒྲུག་ཅིང་གང་རྩལ་ཕྱེད། །ཁྱད་པར་ཁ་བས་  
 མ་ཞུ་ལྷུང་བ་དང་། །མི་འཕྲོད་བས་ཐོས་ཆེས་སུ་ན་བྲག་ལྡང་། །གང་མ་ཞུ་བའི་བས་  
 དེ་རུལ་སློག་ཕྱེད། །སྒྲུགས་རྒྱལ་སྟོན་ཅིང་འགགས་སློག་ཕྱེད་པ་ལས། །སྒྲུགས་རྒྱ་



མེད་ཅིང་ཐོས་མ་ཐག་དུ་ན་བའོ། ཁོང་དུ་སྐྱེག་པོ་འཐབ་པའི་སྒང་ཐབས་ནི། རྒྱར་  
 མེལ་རྒྱང་གིས་རྒྱན་ལས་འབྱུང་བ་མང་། རྒྱར་མེལ་རྒྱང་ནི་ཁོང་གི་ནང་དུ་འབྱེངས།  
 བར་འཁོར་ཚུར་འཁོར་རྒྱག་ཅིང་འགྲངས་པ་དང་། འོག་རྒྱང་ཐོན་དཀའ་ཐུག་གཟེར་  
 གྲུན་ལ་འཕྱར། མཆོན་མོའི་དུས་སུ་ན་ཐུག་རྣམས་པར་བཏང་། རྟོག་པའི་དུས་དང་  
 ཉིན་མོར་རྒྱང་ཟད་བདེ། རྣམས་པར་དོད་བཅུད་བྱས་ཆོ་བདེ་བར་མངོན། རྒྱ་མའི་  
 སྒང་ཐབས་རྒྱ་མར་རྒྱང་འབྲིམས་པས། འཕྲེན་ཐོན་དཀའ་ལ་གྲུན་ལ་རྒྱང་འབྲིལ་ཏེ།  
 སྐབས་སུ་རྩོམ་ཁྲིག་ཤེད་ཅིང་ཕྱི་ཕྱི་ལ་ན། ཆོབས་ཆེ་རྒྱང་གིས་རྒྱ་མར་གཙུག་གི་ལ་  
 གྱིས། སྐད་དན་འཆོར་བས་ལུས་པོ་ས་རུ་འདུད། རྒྱད་ལས་རང་ལུགས་སྒྲན་དཔུད་  
 སྒང་རྒྱལ་གསུངས། འོན་ཀྱང་མི་དེའི་ལུས་ལ་སྟོག་གནས་པས། སྤྱི་ལུགས་སྒྲན་  
 དཔུད་རྒྱར་བས་མཐོག་གནད་ཆེ། དེ་དུས་ཙ་རྒྱ་གཉིས་ལ་གྲང་གས་ཆེ། རྒྱང་གི་རྒྱ་  
 ཉི་རྒྱ་འདྲ་ལྟ་བུ་ཆེ། བད་ཀན་རྒྱ་ནི་དཀར་ལ་དྲི་རྒྱངས་རྒྱང་། དྲི་བས་ཡང་རྒྱ་བ་  
 རྒྱར་རྒྱང་ཟས་ལས་བསྐང་། རྒྱད་ལས་སྤྱིན་གྱི་དཔེ་བའི་ནམ་གྲངས་ནི། བསམ་  
 ལས་འདས་ཤིང་ངོ་པོ་ཆ་གྲང་གཉིས། སྤྱིན་སྒང་དཀར་མངར་རྒྱར་གྱི་ཟས་ཐོས་པས།  
 གྲང་རྒྱས་འབྲུགས་པའི་དུས་སུ་ན་བ་དང་། དུ་བྱར་འདྲིལ་ཏེ་སྐྱགས་རྒྱལ་རྟོན་པ་དང་།  
 རྒྱགས་རྒྱ་མེད་ཅིང་ནང་འབྲིལ་གྱིས་བཏུབས་སྟུང་། ཐུག་གཟེར་བསྐན་གྱི་བཟོད་བརྒྱག་  
 བལ་བ་དང་། སྐབས་སུ་བརྒྱལ་ལ་ན་ཞིང་དབུགས་ཉམས་ཤེད། ཁོང་པ་ཆ་ཞིང་  
 ཤེ་བ་སྐྱམ་པ་དང་། ཤེ་བའི་ནང་དུ་སྤྱིན་འབྲུ་རྒྱགས་སྟུང་ཤེད། སྤྱི་ཆད་ཆེ་ལ་ཁ་  
 ལུད་འབྱར་བག་ཅན། རེས་འགའ་སྟོད་དུ་འཕྲོ་ཞིང་རྒྱབ་མདུན་གཉིས། རྒྱགས་  
 ནས་ན་ཞིང་ལག་ཅའི་འཕར་རྒྱལ་ནི། ལེབ་མོར་འཕར་ལ་ཁོང་གིམས་སྤྱན་ལ་འབྲིག་  
 རྒྱ་མདོག་དམར་ལ་རྒྱངས་ཆེ་ཀྱ་ཡ་མཐུག་ དེ་ནི་ཆ་བའི་སྤྱིན་གྱི་སྒང་ཐབས་ཡིན། སྤྱི་  
 ཡུལ་དོད་མེད་ཡན་ལག་རེངས་པ་དང་། ཁ་རྒྱ་འཇག་ཅིང་ཁོང་པ་སྟོོ་བ་དང་། རེས་

འགའ་རྒྱ་ཆུ་བརྩེམ་པས་དང་ག་འགགས། ཁ་ཟས་མི་ལེན་སྐྱུགས་སམ་འབྲུ་བར་བྱེད།  
 ན་ཟུག་སྒྲང་ཐབས་སྦྱི་དང་འདྲ་ན་ཡང་། ཁྲིང་པ་མི་ཚ་ཙ་ལེབ་ཤེད་ཆུང་ཞིང་། འད་  
 ལ་འཁྲིག་པ་ཆུ་མདོག་སྡོ་དཀར་དང་། ཉོག་ཅན་འབྲུང་བ་གང་བའི་སྤྱན་སྒྲང་ཡིན།  
 ཡང་ན་ཚ་གང་གང་དང་བརྩོང་གུར་གྲང་། ཁྲི་ཞིང་ཆོག་པ་ཟ་བ་སྒྲ་འཆོལ་སྒྲ། ཁྲ་  
 གཉན་གཉིད་དང་སྒྲོ་མང་བྱེད་དངངས་འོང་། སྤྱན་པ་ནད་གཡོག་ངག་ལ་མི་ཉན་ཞིང་།  
 ཙ་ཆུ་གཉིས་ལ་འབྲུར་ལྡོག་ཏ་ཅང་ཆེ། རུང་ཟད་ཆ་བས་ཆེ་ཡིན་པས་བྱིང་པོར་སྒྲུའོ།  
 སོ་སྒྲང་ནི་གཉན་རིམས་སོ་བར་བབས་པའོ། གཉན་ནི་ཏ་ཅང་བཀའ་བཅན་སྒྲོ་བུར་  
 ནད། སོ་བར་བབས་ཏེ་སྒྲོ་བས་ཆེ་གིས་དཀྱུགས་འདྲ། སྒྲོ་བས་འབྲིང་ན་ཟུག་ཆེ་ལ་  
 སོ་གསྒྲིམས། སོ་བ་ཕ་རུ་སོང་ལྟར་ལྷ་བཞི་འཕྲོས། བ་སྤུ་ལྡོག་ཅིང་ཙ་འཇུར་ཙ་  
 ཤེད་ཉམས། རྒྱ་བའི་འཕྲང་ཉམས་མིག་རྩི་ཐུར་དུ་གཞོམ། ཁྲེན་དུ་སྐྱུག་ཅིང་ཐུར་  
 དུ་བཤལ་བ་དང་། ནད་ནི་ནག་པོ་རྒྱགས་འབྲེལ་རིགས་ཡིན་ཏེ། ལྟག་པ་དཔྱེ་ཞིང་  
 འཇུམ་དང་བཅས་ཏེ་འཆི། སྒྲོ་བས་ཆུང་སོ་བ་སྤྱན་བུས་གང་སྒྲམ་བྱེད། ན་ཟུག་  
 རྩང་དུ་བ་བྱེད་ཅིང་ཆུ་རུ་འབྲུ། སྤྱན་དཔུད་ངང་རིང་མི་བྱ་སྐྱུར་བས་བཅོས། ཡན་  
 གཞོད་བཟའ་བདུང་སྒྲོ་ནས་སྒྲོ་བ་སྒྲོ་ན་གྱིས། ཡན་ཆེར་ཞག་འགའ་འདས་རྩེས་ན་ཟུག་  
 འངགས། སྒྲོ་བས་ཆེན་འཆི་ལ་སྒྲོ་བས་འབྲིང་འཆོ་བར་བཤད། གཉན་རིམས་རྒྱ་  
 མར་བབས་པས་རྒྱ་སྒྲང་ཞེས། གཉན་རིམས་རྒྱ་མར་བབས་རྒྱ་མ་གཟེར། རྒྱ་རྩེན་  
 གཉན་རིམས་སྦྱི་དང་འདྲ་བ་ཡི། ཁྲུད་པར་ཁོ་པོ་མཆིན་ཆོད་ཐུར་དུ་བབས། ཁྲག་  
 མཁྲིས་ཆོད་པའི་ནད་གཞི་རྒྱ་མར་སྐྱུང་། རྒྱ་མ་གཟེར་ཞིང་འབྲུ་སྐྱུགས་གཉིས་ཀ་  
 བྱེད། འདྲེ་དུས་སྤྱན་དཔུད་ཟས་སྦྱོད་ཆུ་བཞི་བཅོས། ཙ་སྒྲང་དཔེ་བའི་སྤྱན་པས་སྤུ་  
 གསུངས་པ་བཞིན། འདི་རུ་སྤྱི་ཙ་ནང་ཙ་འི་སྒྲང་ཐབས་གཉིས། སྤྱི་ཙ་འི་སྒྲང་ཐབས་  
 རྒྱ་བའི་ཟུར་གཉིས་འཕར། རྒྱང་ཙ་འི་སྒྲང་ཐབས་སྤོག་ཙ་གཟེར་འཕར་འབྲུགས། སྒྲང་

ཐབས་བཅས་ཐབས་རྒྱུད་རིམ་གཞིར་བཟུང་ནི། །མཆིན་མྱང་གྲོག་ཤིང་བསྐྱོས་པས་  
བདུག་གསུངས་ཀྱང་། །རང་ཉིད་ཉམས་སྤྱོད་ལས་ཆ་གང་དཔྱེ་བས། །མཆིན་མྱང་  
ཆ་བའི་ནད་ལ་གང་བདུག་བྱ། །རྒྱ་དང་རྩི་ཤེལ་གང་མོ་མཆིན་སྤེང་སྦྱར། །སྒྲན་ནི་  
གཡུ་ཁྱུང་གསེར་ཁྱུང་མི་ཁྱུང་དང་། །ཆེ་ཤེལ་ན་བཟེ་སྤང་ཅི་བརྟུ་གཉིས་རིག་པས་  
དཔྱད། །ཟས་ནི་ཁྲོ་བྱག་འབྲས་བྱག་ལེགས་བཅོས་བསྟེན། །སྦྱོད་ལམ་ས་སྤེང་བསྒྲན་  
གསེར་གང་མོའི་སྤེང་། །རྒྱན་དུ་ལུས་གཅེར་གདན་མེད་ཉལ་སྡོད་སྤང་། །མངར་  
སྦྱར་གཉིད་རྩེན་ཟས་འོ་རྩོན་དང་། །ཞི་ཆང་སྒྲན་རིགས་བསྐྱལ་ཟས་ལ་སོགས་སྤང་། །  
རྒྱུད་ལས་མཆེར་མྱང་ནད་ལ་སེ་འབྱུ་བཞི། །གསུངས་ཀྱང་ཨར་བདུན་ཁྱུང་བསྒྲན་  
མཆོག་དུ་ཤིས། །འོན་ཀྱང་ཆ་གང་དཔྱེ་བ་ངེས་པར་བྱེ། །གཡུ་ཁྱུང་གསེར་ཁྱུང་ཨར་  
ཁྱུང་ཆ་མྱང་བཅས། །སེ་འབྱུ་བཞི་དང་རྒྱུ་མ་ལྟ་བུ་པ་དང་། །ཞི་ཁྱུང་ཀ་ཀོ་ལ་དང་གཡུ་  
དཀར་དང་། །སེ་འབྱུ་ཉི་དྲུལ་སྤེང་དུ་ཁྱུང་ལྷ་བསྒྲན་པས། །མཆེར་ནད་གང་བའི་  
མྱང་ཐབས་ཁོག་སྒྲན་ཡིན། །ཕྱི་ནས་གང་བའི་མྱང་ཐབས་བཅས་ཐབས་ལ། །རྒྱ་སྒྲོལ་  
འབྱུགས་དམ་ནང་སྒྲུགས་ཆ་བདུག་བྱ། །དེ་བཞིན་རྩི་དང་བྱེ་མ་ཡོས་སོགས་ཀྱང་། །  
མཆེར་བའི་ཕྱི་ངོས་སྤེང་ནས་ཆ་བདུག་བྱའོ། །རྒྱུད་ལས་སྡོད་མྱང་དཔྱད་མཆོག་སྦྱོང་  
ཡིན་པས། །དུར་བྱིད་ནམས་བུ་རམ་འི་རྒྱར་སྦྱར་ཏེ། །སྡོད་དུ་བཏང་བས་ཁྲག་མཁྱིས་  
མ་ཁྱུ་སྦྱང་། །སོ་བའི་མྱང་ཐབས་སྒྲུགས་ཀྱིས་འདོན། །ལོང་མྱང་ནི་རུ་དྭ་ཡིས་བཤལ་  
སྦྱོང་བྱ། །ཁྱིན་མྱང་ཁྱིན་བཤལ་བཏང་ལ་སྦྱང་པར་བྱ། །ཁྱིན་མྱང་འཆི་ཁྱིན་ཞི་ཁྱུང་གཡུ་  
ཁྱུང་དང་། །རུ་ཁྱུང་ཉི་ཁྱུང་བྱེ་ཏང་བདུན་དང་ནི། །ཆ་གང་དཔྱེ་བས་སྡོད་ཀྱི་བབས་  
དང་བསྒྲན། །འདུས་ནད་སྒྲུག་མྱང་ཁྲག་མཁྱིས་ཤུགས་ཆེ་བས། །གཡུ་ཁྱུང་ཆེ་ཤེལ་  
མི་ཁྱུང་གསེར་ཁྱུང་དང་། །ཨར་བྲག་བརྟུ་དགུ་ལ་སོགས་ནད་བབས་བསྒྲན་ཏེ་བཏང་། །  
སྒྲན་མཆོག་རིན་ཆེན་བཅོ་བརྟུ་ཆེན་མོ་དང་། །མང་སྦྱོར་གཡུ་སྤེང་རིག་པས་དཔྱད་

དེ་བཏང་། །ཟས་ནི་ག་ཆང་ལོ་སྐྱར་ཕྱར་དང་། །ཤིང་འབྲས་མ་སྒྲིན་རྗེན་ཟས་མཐའ་  
 དག་སྤང་། །གཉན་རིམས་པོ་བར་བབས་པས་པོ་སྤང་ཞེས། །པཅོས་ཐབས་སྒྲན་དཔུང་  
 ཟས་སྦྱོད་བཞི་ཡིས་བསྟན། །སྒྲན་ནི་དང་པོ་གར་ནག་བྲག་ཞུན་དང་། །ཡུར་མོང་  
 དྲིས་མའི་གསེར་ཐང་བཏང་བས་ན། །འདི་ཉིད་ཁོ་ནས་ལམ་ནས་བསྐྱོད་ཀྱང་མིད། །  
 རྒྱུ་ཚུ་པི་ལིང་གསང་སྒྲན་མ་རུ་ཅི། །ཐང་ཕྱོམ་འབྲུ་དང་གར་ནག་གི་ཏང་ག་ ཡུར་  
 ནག་ཁར་བཅས་པའི་སྦྱོར་པའི་ཆད་དང་། །མཐོང་བ་བརྒྱད་པའི་ངག་ལས་ཉན་པ་ཡིས། །  
 པོ་བའི་གཉན་སྤང་ནད་ལས་གྲོལ་བར་ངེས། །ཡང་ན་ཐང་རྗེས་བྱ་བྱུང་ཁྲ་པའི་སྤང་། །  
 ཐང་ཁྲོམ་བསྒྲན་བཏང་གཉན་གྱི་མགོ་ཆོག་ནས། །རུ་ཏྲ་བྱག་སྤང་ཐང་ཁྲོམ་ཅ་བ་དང་། །  
 གྱི་ཏང་ག་དང་ཨ་རུ་མྱི་ཤང་བསྟན། །བྲང་ལྷགས་རུ་ཏྲ་བརྒྱ་ཞེས་ལྷག་སྤྲད་བྱ། །མ་  
 ཐུབ་དག་པོ་བརྒྱ་གསུམ་བཤལ་གྱིས་སྤྲང་། །ལན་གཅིག་རྗེད་དཀའི་དལ་འཁྱོར་མི་  
 ལུས་འདིས། །ཡུན་ཆོགས་འདོད་དགུ་ཆང་པའི་རྒྱད་ཆེན་ལ། །རམ་ཞིང་སྤྲང་པའི་  
 མཐར་ཐུགས་རྫོ་བསྐྱེད་གྱིས། །པ་རོལ་གཞན་གྱི་ཉོར་པུས་ཅི་ཞིག་བྱ། །ཐེབ་སྦྱོར་  
 མཁས་པའི་ཡོན་ཏན་ཐེང་མེན་གྱིས། །སྤང་ཐབས་ནད་གྱི་པཅོས་ཚུལ་ཕྱོང་བྱབ་འདི། །  
 དོན་འབྲས་པོ་མའི་ཆོག་གིས་བརྒྱམས་གུར་པས། །སྒྲན་ཅིས་མཁས་པའི་ཆོགས་ནམས་  
 དགོངས་མེལ་ཞུ།

# གཞི་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་བཅས་ཐབས།

སྒྲིལ་རམས་པ་བསྟན་འཛིན་ལྷ་སྟོན།

མི་ལ་བྱ། །སངས་རྒྱལ་སྒྲིལ་བྱ་བྱ་རྒྱ་ལོད་ཀྱི་རྒྱལ་པོ་ལ་བྱག་འཆལ་ལོ། གཞི་  
འབྲུམ་ནད་ཀྱི་སྒྲོར་འཆད་པ་ལ། རྒྱ་རྒྱུན་དང་། དབྱེ་བ། ནད་རྟགས། བཅས་  
ཐབས་བཅས་བཞི་ལས།

༡༥ རྒྱ་རྒྱུན་ནི། རྒྱས་དྲགས་པ་དང་། བཤང་ལམ་དུ་གཅི་ལུས་བཅན་པ་དང་། རྒྱ་  
སྐབ་མོར་ཚོག་བྱར་དུ་ཡུན་རིང་བསྐད་དྲགས་པ། །བཤང་བ་དང་གཅིན་པ། འཕྲེན་  
དེ་སོགས་ཡུན་རིང་འགག་པ་ནན་གྱིས་བཅོར་བ། རྟ་དང་རྐང་འཁོར་སོགས་བཞོན་  
པ་ཐག་རིང་དང་ཡུན་རིང་བསྐྱེན་པ། བྱར་སེལ་རྒྱུད་འབྲུགས་པ་སོགས་ལས་གཞི་  
ལམ་ནང་དུ་དང་སྒྱུར་འབྲུམ་པ་སྒྲིལ་པས་ན་གཞི་འབྲུམ་ནད་སྒྲིལ་པར་བྱེད་དོ།

༡༦ དབྱེ་བ་ལ་བད་ཀན་དང་རྒྱུད་། རྒྱག་མཁྲིས་པ། རྒྱམ་པ། གཤེར་བ་བཅས་  
རྒྱམ་པ་དུག་གོ།

༡༧ གཞི་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་རྟགས་སུ་སྒྲིལ་རྟགས་དང་བྱེ་བྲག་སོ་སོའི་རྟགས་བཅས་གཞིས་  
ལས། དང་པོ་སྒྲིལ་རྟགས་སུ་འབྲུམ་པས་གཞི་ལམ་བཀག་སྟེ་བྱར་སེལ་རྒྱུད་གྱུན་དུ་  
སོག་པ་དང་། གཞན་ཡང་ཉེས་གསུམ་འབྲུགས་ཏེ་སོ་སོར་དུ་རྒྱུད་འབྲུམ་ཁོང་པ་སྟེ་  
ཁོང་མེ་དོད་སོགས་རྒྱུད་དུ་བྱུར་བ། ཡན་ལག་ཆོགས་གཞི་ན་བ། མགོ་པོ་འཁོར་བ་  
དང་། ཁ་ཟས་ཀྱི་དང་ག་འགགས་ཏེ་ཡི་ག་འཁུ་བ། །ལུས་སྟོབས་རྒྱུད་གིང་ག་རྒྱམ་  
པ། ཁའི་ནང་མཆིལ་མ་མང་དུ་སོང་བ། རྐང་ལག་དང་དབྱེ་རྟེན་སོགས་ཀྱི་རུས་ཆོགས་  
ན་བ། གཅིན་པ་མང་བ། བཤང་བ་ཉུང་ཁོང་རྒྱབས་རེ་འབྲུ་བཤལ་དང་རྒྱབས་རེ་བཤང་  
རྒྱམ་སོགས་ངེས་མེད་སྣང་བ། དེ་རྒྱ་སྒྲིལ་བ་སྟེ་ཉུང་དུ་ལས་མི་འབབ་པ་དང་མཆོན་མ་  
ན་འབབ་བྱེད་པ། གཞི་འབྲུམ་ཁར་གཟེར་བྱག་སྣང་བ། བཤང་བ་དེ་དང་ཁྱེད་ཀྱི་དང་བཅས་

ཏེ་འབབ་པ་བཅས་ནི་སྤྱི་ལོ་ནད་རྟགས་སུ་སྒྲུབ་རྒྱུ་ཡིན། གཉིས་པ། བྱེ་བྲག་ནད་རྟགས་  
སུ་དང་པོ་བད་ཀན་ལས་གྱུར་བ་ནི་རྟག་ཏུ་པོ་ལོང་སོགས་སློ་ཞིང་མེ་དྲོད་ཚུང་བ་དང་།  
ཁ་ཟས་ཀྱི་དང་ག་ཞན་པ་འཕྲ་དང་ག་འགག་པ། ཆམ་རིམས་ཡང་ཡང་སོག་པ། ཁའི་  
ནད་མཆིལ་མ་མང་བ། དྲི་ཚུ་སྤི་བ། ཚུ་སོ་ན་ཞིང་ག་ཟེར་བ། འབྲུ་མདོག་སྒྱུ་ལ་བད་  
ཀན་པེ་སྒྲུབས་འབྲུར་བག་ཅན་མང་བ། བྲག་དང་ཚུ་སེར་སོགས་མི་འཛུག་ཅིང་འབྲུམ་  
པ་མདོག་དཀར་པོ་ལ་གཡའ་ཞིང་འབྲུག་འདོད་སོགས་ཀྱི་ཆོར་བ་ཚུང་བ་ལ་པགས་པའི་  
ག་མདོག་དང་སེན་མོ་མིག་སྤྱིན་གདོང་མདོག་སོགས་སྒྱུ་པོ་སྒྲུང་བ་ནི་བད་ཀན་གཞང་  
འབྲུམ་ཅན་གྱི་ནད་རྟགས་སོ།

གཉིས་པ་ཚུང་གྱུར་གཞང་འབྲུམ་ཅན་གྱི་ནད་རྟགས་ནི་རྟག་ཏུ་དྲི་མ་བགང་  
བ་སྐམ་ལ་ཆ་ཆག་རྒྱག་པ་དང་། བགང་བ་འུར་སྒྲུ་དང་བཅས་སྐྱ་སྒྲུ་འདྲེས་མར་འབྲུ་  
བ། མགོ་པོ་དང་ཕྲག་པ་བརྒྱའི་ག་གནད་ཅི་བ་ལོགས་གཡས་གཡོན་ཚུ་སོ་སོགས་ན་  
ཞིང་དབྲགས་ཀྱི་རྒྱ་བ་གྱེན་ཏུ་འཆངས་གིང་ཤོད་པ། ལུས་དྲོད་ཚུང་བ། པགས་པ་  
སེན་མོ་དོ་གདོང་མིག་ཟུར་སོགས་སུ་འབྲུམ་ནག་སྤྱི་བ་དང་ན་ཟུག་ཟུང་བ་སོགས་ནི་  
ཚུང་ནད་གཞང་འབྲུམ་ཅན་གྱི་ནད་རྟགས་སོ།

གསུམ་པ་བྲག་གྱུར་གཞང་འབྲུམ་ཅན་གྱི་ནད་རྟགས་ནི། གཞང་ལམ་ཏུ་འབྲུམ་  
པ་མདོག་རིན་ཆེན་བྱུ་རུ་དང་རྩོ་སྒྲན་འོལ་མོ་སེའི་འབྲས་བྲུ་ལྟར་ཁ་མདོག་གིན་ཏུ་ནས་  
དམར་པོ་དང་ཆོར་བ་ཡང་གིན་ཏུ་ནས་ཆ་ཞིང་སྒྲུངས་དོག་སྒྲུ་ལ་ཆེ་ཞིང་ན་ཟུག་དག་  
ཏུ་ཟུང་བ། གཞང་ལམ་ནས་བྲག་དམར་མང་ཏུ་འཛུག་པ་སོགས་ནི་བྲག་གྱུར་གཞང་  
འབྲུམ་ཅན་གྱི་ནད་རྟགས་སོ།

བཞི་པ་མཁྲིས་པ་ལས་གྱུར་པའི་གཞང་འབྲུམ་ཅན་གྱི་ནད་རྟགས་ནི་ལུས་ཀྱི་  
སྟོད་ཆ་མཆིན་མཁྲིས་དང་སྟོད་ཆ་རྒྱ་ལོང་སྒྲུང་པ་གཞང་ཁ་སོགས་སུ་ཡུན་རིང་ཆ་བ་

སྒྲིམ་གྱིང་ཁ་སྒྲིམ་དད་ཆེ་བ་དང་། ལུས་རྩ་ལ་ཆེ་ཞིང་། བཤང་བ་མདྲོག་ནག་པོ་དང་  
དམར་མེར་སོགས་ཁ་མདྲོག་ངེས་མེད་ལ་བྱི་རན་དང་བཅས་ཏེ་འབྲུ་བ་སྒྲིམ་བ། འབྲུ་མ་  
བ་མདྲོག་དམར་མེར་དང་བྲག་སྒྲིམ་སྒྲིམ་པོ་དང་བཅས་འཛོག་པ། བགས་པ་དང་སེན་མོ་  
མིག་སྒྲིམ་བྱི་ཆུའི་མདྲོག་སོགས་སྐབས་རེ་སྒྲིམ་མེར་ལྡང་མེར་སོགས་འོང་བ་ནི་མཁྲིས་  
ཡུར་ཅན་གྱི་གཞང་འབྲུ་མ་ནད་ཏྟགས་ཡིན་ནོ།

ལྡང་བ་གཞང་འབྲུ་མ་སྒྲིམ་བ་ནི། འབྲུ་མ་པ་ནད་དུ་སྒྲིམ་གྱིང་སྒྲིམ་ཟུག་ཆེ་བ་  
དང་ཏྟག་དུ་བཤང་བ་སྒྲིམ་པོ་འགགས་ཏེ་འབབ་དཀའ་བ་ཡོང་།

དུག་པ་གཞང་འབྲུ་མ་སྒྲིམ་བ་ནི་འབྲུ་མ་པ་དང་བྲག་ནག་འདྲེས་གྱིང་བྱི་རན་དང་  
བཅས་ཏེ་ཕྱིར་ཐོན་མང་ཞིང་། བཤང་བ་ཡང་སྒྲིམ་འབྲུ་མས་ཆེར་འབྲུང་བ་བཅས་ནི་  
སྒྲིམ་པའི་ནད་ཏྟགས་སོ། །གཞན་ཡང་གཞང་འབྲུ་མ་ནད་གཞི་འདི་ཉིད་ལ། སྤང་སྤང་  
ཟུ་བཞིའི་སྒྲིམ་ནས་བཏྟག་ཆུ་ལ་ཡང་ཡོད་དེ། དེ་ཡང་གཞང་འབྲུ་མ་སོར་སྤྱེད་དང་ལྡང་  
ལས་གཉེར་མ་གསུམ་ཕྱིར་བྱུང་བ་ནི་ (༡) གཞང་འབྲུ་མ་གསར་པ་སྤྱོད་གསོ་བ་སྒྲིམ་བ་  
ཡིན་པ་དང་། (༢) བར་མར་བྱུང་བ་དང་དུས་ཡུན་ལོ་གཅིག་འདས་པ་ནི་གསོ་དཀའ་  
བ་ཡིན་ལ། (༣) གཞང་འབྲུ་མ་ནད་དུ་གནས་པ་ནི་ཉེས་པ་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་  
ཀ་འདུས་པ་ཅན་ལས་ཡུར་བ་སྤྱོད་ལོ་གཅིག་པུན་ཆད་འདས་པ་ནི་གསོ་བ་ཙམ་ཡིན་པ་  
དང་། (༤) ཀླང་ལག་སོགས་ལུས་ཀྱི་ཡན་ལག་སྤྲངས་པ་དང་གཞང་ནག་རིམས་བཏབ་  
རྒྱགས་པ་དང་། དོན་ཉིང་ག་དང་ཕྱི་བ་ལོགས་ན་བ། ཡང་ན་མ་ནད་གཞང་འབྲུ་མ་བྱ་  
ལ་རྒྱུང་བ་རྩ་བུ་རྩ་བུ་སྒྲིམ་ནད་ཡིན་པ་བཅས་ནི་གསོ་མི་རུང་བར་སྤང་བར་བྱ་བ་ཡིན་ནོ།

༤༥ བཅོས་པའི་ཐབས་ལ། ཟས། སྤྱོད་ལམ། སྒྲིམ་དཔུང་བཅས་བཞི་  
ཡོད་པ་ལས། དང་པོ་ཟས་ནི་ལུག་ཤའི་ཁུ་བ་ཞག་ཉུང་སྒྲིམ་པོ་དང་། ཤག་ཆོལ། སྒན་  
མའི་ཁུ་བ། དར་བ་གསར་པ་སོགས་འཇམ་རྩུབ་བར་མ་རང་རང་པོ་བའི་མེ་བྱོད་དང་

དཔགས་ཏེ་བརྟེན་དགོས་ཤིང་། ཁ་ཟས་སྤང་བུ་ནི་ག་ཆོལ་རྟིང་པ་རུལ་སྤངས་དང་།  
ཆ་སྦྱར་མངར་གས་ཆེ་བའི་ཟས་རིགས། རྩ་གང་འབྱུང་བ། ལུས་པོ་ཁྲུས་པ། སེ་  
པན། ཆང་དང་ཞོ་སྦྱར་རྟིང་པ། ཤིང་འབྲས་མ་སྟེན་པ། རྩེན་ཟས་དང་གང་ཆོལ་ཨ་  
ལུའམ་ཞོག་ཞོག་སོགས་སྤང་གལ། དར་བས་གཞན་འབྲུམ་ནད་ཀྱིན་བཅོམ་པ་དང་  
སྤར་མི་སྟོག་པར་བྱེད་དོ།

གཉིས་པ་སྟོད་ལམ་ནི། བཤང་བ་དང་གཅིན་འཕྲེན་ཏི་སོགས་མི་ཡོང་བཞིན་  
དུ་ནན་གྱིས་བྱགས་ཆེར་བཅོར་བ་དང་། རྩ་བ་སྟེགས་དང་ཉལ་སྟན་སོགས་སྤབ་མོ་  
བཏིང་བ། ཉལ་པོ་ཆགས་སྟོད་མང་བ། ཏ་དང་རྐང་འཁོར་སོགས་བཞིན་པ་ཡུན་རིང་  
བ། ས་རྒྱན་གང་ཆེ་བ་དང་མེ་དང་ཉི་མས་གདུང་བ་སོགས་ནད་གཞི་སེང་བྲག་མ་བྱུང་  
བར་རྟག་དུ་སྤང་དགོས་སོ།

གསུམ་པ་སྟེན་བཅོས་ནི། སེ་འབྲུ་ཀྱན་བདེ། སེ་འབྲུ་ནི་དགྱིལ། ཟླ་བདུད།  
གཡུ་དཀར། གཡུ་ཁྲུང་། རྩན་གཉིས། གཡུ་རིལ་བརྩུ་གསུམ། ཁྱི་ཏང་བདུན་པ།  
འཆི་སྟིན། ནི་ལ། ཁྲུང་ལྷ། གུར་ཕྱག་དགའ་བ་བརྩུ་དུག་སྟོས་ཁྲུང་བཅོ་ལྷ།  
དདུལ་ཁྲུ་བཅོ་བརྩུད། སྤང་ཅི་བརྩུ་གཉིས། གུར་བརྩུད། ཐང་ཆེན་ཉེར་ལྷ། ཅན་  
དན་བཅོ་བརྩུད། ཟླ་ཤེལ། རིན་ཆེན་གང་སྟོར་དང་མང་སྟོར་སོགས་འབྲེལ་ཡོད་སྟེན་  
སྟོར་ཁག་ནད་པ་སོ་སོའི་རྩ་རྩ་ནད་རྟགས། ནད་ཀྱི་དབྱེ་བ། འབྲུང་བའི་ཁམས་སམ་  
རང་བཞིན། ནད་ཀྱི་གནས་ལུལ། ནད་སྟོབས་ཆེ་ཆུང་། ལུལ་དུས་ན་ཆོད། ནད་  
ཀྱི་ཆ་གང་སྟེ་གཉན་སོགས་གང་ཡོད་ལ་གཞིགས་ཏེ་གོང་གསལ་སྟེན་ཁག་རྣམས་བརྟེན་  
དགོས་སོ།

བཞི་པ་དབྱུད་བཅོས་སུ་འོ་མ་དང་མར་གསར་གྱི་བྱག་པ་བྱ་བ་དང་། ཅོང་  
ཞི་དང་ཕུ་ཟེའི་རྩ་ཆུ་བརྟེན་པ། རྩན་མར་གྱིས་བྱག་པ། ཁག་ངན་གཞན་འབྲུམ་



གཏར་བ། ལྷ་མེ་དང་གསེར་རྟེན་གྱིས་མེ་བཙའ་འཛོག་པ་སོགས་ནད་པའི་ཆ་སྟོན་འཁེལ་  
ཉིན་དང་གཟའ་སྐར་འབྲུང་འཕྲོད་དུས་ངན་མི་འཁེལ་བར་བྱ་དགོས་སོགས་དཀར་ནག་ཅིས་  
རིག་དང་བསྟུན་པའི་དཔུང་བཙེས་བཞེན་རྟེ་གཞང་འབྲུམ་ནད་ཡུལ་དཔུང་དགོས་སོ།

མོངས་འཆར་ལུ་རྒྱུར། ཕན་གྱི་ལོ་ངོ་བརྒྱ་གསུམ་རིང་སྟུན་བཙེས་སྤྱིང་ཆོར་  
ལག་ལེན་སྐབས་ཕན་བུ་ཞིག་ལུ་ན། སྤྱིར་སྟུན་གཞུང་ལས་དག་ལྟར་སྟོན་འཕྲོག་གཞང་  
འབྲུམ་གསོ་བ་ལ་ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར་དོན་དུ་འང་མིའི་ལུས་སྟོན་ལ་དག་ལྟར་ཆེས་ཉེན་  
ཆ་བས་ཆེ་ཞིང་ཆེ་སྟོན་འཕྲོག་པར་བྱེད་པ་དང་། བིན་དུ་ནས་གསོ་དཀར་པའི་ནད་ཅིག་  
ཡིན་པར་སོང་དེང་ཕྱི་རྒྱལ་སྟུན་ལུགས་སུ་གཞང་འབྲུམ་ནད་འདིའི་མིང་དུ་རྟེ་མོ་རོ་  
ཡེ་སེ་ Hemorrhoids ཞེས་འབོད་ཅིང་བཙེས་ཐབས་ཀྱང་ཕལ་ཆེར་སྟུན་བཙེས་སུ་གནས་  
སྐབས་ཟུག་བཙག་སྟུན་དང་ཁྲག་གཙོད་སྟུན་ཁབ་བྱག་སྟུན་སོགས་འཕྲལ་སེལ་བཙེས་  
ཐབས་ལས་དཔུང་བཙེས་ཚུ་ལ་དུ་བཤག་བཙེས་ཁོན་གཙོ་བོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་འདུག་པ་  
དང་། བཤག་བཙེས་རྗེས་ནད་པ་ཕལ་ཆེ་བར་ནད་སེང་དག་མ་བྱུང་བར་ཁ་གཅིག་ཟླ་  
བ་དུག་ནས་དགྲ་བར་དང་ཁ་གཅིག་ལོ་གཅིག་ནས་གཉིས་བར་རྗེས་སུ་ཡང་སྦྱར་ནད་  
ལོག་བརྒྱབས་རྟེ་གཞང་འབྲུམ་ཡང་སྦྱར་སྦྱིས་འཕེལ་སྦྱར་བྱུང་དང་ན་ཟུག་ཁྲག་ནག་ཐོན་  
རྒྱ་མང་བ་དང་བཤང་བ་མི་ཐོན་པར་འགགས་པ་སོགས་དེ་སྟོན་བཤག་བཙེས་མ་བྱས་  
གོང་ལས་རྗེ་སྟུག་དུ་འགྲོ་བཞིན་ནད་མནར་ཅན་རྣམས་ལ་མངོན་སུམ་དཀར་སྟུག་ཆེ་  
ཆེར་སྤང་བཞིན་པར་སོང་། རང་རིགས་པོད་ཀྱི་གསོ་རིག་སྟུན་པ་རྣམས་ནས་གཞན་  
ཕན་རྣམས་བསམ་བཟང་པའི་སྟོན་སྟོང་རྒྱུན་སྟོང་འཕགས་དག་སྟོན་སྟུན་གཞུང་  
བདུན་ཅི་སྟོང་པོ་ཡན་ལག་བརྒྱད་པ་གསང་བ་མན་ངག་རྒྱུད་ལས་གསུངས་པའི་བཞག་  
དཔུང་སྟུན་བཙེས་སོགས་སྐབས་དུས་རྟོད་ཡངས་སུ་མ་སོང་བར་འབད་བཙོན་བྱེད་ན།  
གསོ་དཀར་གཞང་འབྲུམ་ནད་འདི་ཡང་པོད་སྟུན་གྱིས་གང་ཅམ་སེང་དག་ཡོང་བཞིན་

འདུག་པ་ནི་ཕྱན་གྱི་ཉམས་མྱོང་ཡིན་ལགས། འདིར་དཔེ་མཆོན་ཅམ་དུ་ངོ་སྤྲོད་ཞུ་ན་  
 སྤྱི་ལོ་ ༡༩༩༩ ལོའི་ནང་གཞན་འབྲུམ་ནད་པ་ ༡) སྤྱི་ཁྱུ་ལ་བ་མིང་ Mr. Sanrito  
 from Italy ནས་ཡིན་པ་ཕོ་རང་ལོ་ ༩༩ ཅན་ལ་འདི་ནས་པོད་སྤྲུལ་ཟུ་བ་དགུ་སྤྲུལ་  
 བཅོས་བསྟེན་ཏེ་ནད་མེད་དྲག་བྱུང་བ་དང་། ༢) རྒྱ་གར་བ་དམག་དཔོན་མིང་ Mr.  
 Karnal Norbu ཕོ་རང་ལོ་ ༦༠ ཅན་གཞན་འབྲུམ་བཞག་བཅོས་བྱས་ཟིན་ཏེ་ནད་  
 ལོག་ཅན་ལ་ ༣༠༠༠ ཟུ་ ༩ པར་པོད་སྤྲུལ་བསྟེན་ཏེ་ནད་མེད་དྲག་བྱུང་བ་དང་། ༣) ནད་  
 པ་པོད་མི་མིང་སྐལ་བཟང་ལྷ་མོ། མ་རྒྱ་ཡིར་གཏན་སྤོང་མཁན། མོ་རང་ལོ་ ༥༣ ལ་  
 སྤྱི་ལོ་ ༢༠༠༣ པོད་སྤྲུལ་བསྟེན་ཏེ་གཞན་འབྲུམ་བྲག་འཇག་མོགས་མེད་དྲག་བྱུང་བ་  
 བཅས། དེང་སྤྱིགས་གང་སར་པོད་སྤྲུལ་བསྟེན་ཏེ་སྤྱི་ལུགས་སྤྲུལ་གྱིས་བཅོས་དཀའི་  
 ནད་གཞི་འབྲས་ནད་གསར་པ་ཅན་དང་། མཆིན་མཁྲིས་གཉན་ཆད། བྲག་ཤེད། མཁྲིས་  
 རོ་དང་མཁལ་རོ། སྤྱུག་པོ་མ་ཅན། སྤྱུག་སྒྲན། ཕོ་མཆིན་རྒྱ་ལོང་བཅས་ཀྱི་སྤྲུལ་  
 ནད། ཅ་ཆོགས་བྱུམ་བུ། ཀྱང་འབམ། གཅིན་སྟི། ཅ་དཀར། ཅ་ཁྱིའ། སྤྱི་ལོ་  
 སྤྱི་ཕྱིད་བརྗོད་ཕྱིད། བད་ཀན་དབུགས་བསགས། རེག་དུག་གྲང་བསེ། མི་འཕྲོད་  
 པའི་པགས་ནད་དང་ཟུ་བུ། དུག་ནད་འདྲ་མིན་སྤྲོ་ཆོགས་མོགས་ནད་རིགས་མང་པོར་  
 ཕན་སྤྱོད་མེད་དྲག་བྱུང་མཁན་མང་དུ་འགྲོ་བཞིན་པར་སོང་། པོད་སྤྲུལ་ལ་ཡིད་ཆེས་  
 དང་བསྐྱགས་བརྗོད་རྒྱ་ཆེར་ཞུ་བཞིན་འདུག་པ་ནི་གཙོ་བོ་སྤྱི་ནོར་ལོ་ངོ་ས་མཆོག་གི་  
 ཐུགས་རྗེ་བཀའ་བློན་དང་། ཡང་སྒོས་སུ་རང་ཅག་པོད་གངས་ཅན་པའི་གསོ་བ་རིག་  
 པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁ་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད་སྟེ།

མཇུག་སྒྲོན་དུ། གཞན་འབྲུམ་ནད་ཀྱི་ཉམས་ཡིག་མདོར་བསྡུས་ཤིག།

དྲིས་འདིས་དགེ་བའི་རྩ་བ་གང་མཆིས་ལས།།

གངས་ཅན་མགོན་པོའི་སྤྱི་ཆེ་རབ་བརྟན་ཅིང་།།

ཐུགས་ཀྱི་བཞེད་དགོངས་མཐའ་དག་ལྷན་གྱུ་བ་ཤོག།  
བཀའ་དྲིན་ལྷ་མེད་བཤེས་གཉེན་རིག་འཛིན་ཆོགས།།  
སྐྱེ་ཆེ་བཏན་ཅིང་མཛད་འཕྲིན་རྒྱས་གྱུར་ཅིག།  
ཀུན་པན་སྤྲན་ཅིས་བསྟན་པའི་ཉི་ཁྲའི་འོད།།  
འཛམ་གླིང་ཡུལ་གྱུ་ཀུན་དུ་བྱུང་བར་སྟོན།།

# ཙ་དཀར་ནད་ཀྱི་བཙུག་ཐབས།

སྒྲུབ་པ་ལ་ཕྱི་མ་ཆོ་རིང་།

ཨོ་ཨ་ཐུ་ སྒྲུབ་པའི་མེས་པོ་དྲུང་གི་ཐོར་ཙོག་དང་།།

སྒྲུབ་ཀྱི་ལ་གཉིས་པ་རྗེ་བཙུན་གཡུ་ཐོག་པ།།

སྒྲུབ་དབྱེད་བསྒྲུབ་པའི་གསལ་བྱེད་བྱང་ཟུར་སོགས།།

རིམ་བྱོན་དྲན་པའི་དབང་པོར་སྦྱིང་ནས་འདུད།།

བྱུང་པར་རྒྱུད་ཀྱི་གཞུང་བཤད་མན་ངག་དང་།།

ལག་ལེན་ལ་སོགས་འབྲུལ་མེད་གདམས་པའི་རྒྱན།།

ལེགས་པར་སྦྲེལ་མཛད་དགེ་བའི་བཤེས་གཉེན་རྣམས།།

བྱང་རྒྱལ་བར་དུ་འབྲལ་མེད་གཙུག་གིས་བསྟེན།།

དེང་འདིར་ཁོ་བོ་མང་ཐོས་ན་སོ་ཕྱ།།

གསོ་རིག་རིག་ལམ་གཞུང་ལ་ཉམས་སྦྱང་ཞན།།

འོན་ཀྱང་རང་འབྲས་མན་པའི་ཀྱན་སྦྱང་གི།།

ཙ་དཀར་ནད་ལ་ཁྱུང་ཟད་བདག་ཡིད་སྨོ།།

ཞེས་མཆོད་པར་བརྗོད་པ་དང་བཀའ་དྲིན་དྲན་པའི་མདུན་བསུས་ཏེ། སྐབས་དོན་ཙ་  
དཀར་ནད་ཀྱི་བཙུག་ཐབས་རྒྱང་ཟད་སྦྱང་བར་བྱ་བ་ལ། སྦྱིར་འགྲོ་བ་དུག་གི་གཙོ་  
བོ་མའི་ལུས་ཀྱི་སྟོད་སྒྲིང་ཕྱི་ནང་ཀྱན་དུ་འབྲེལ་ཞིང་རྒྱང་དང་ཁྲག་ལ་སོགས་རྒྱ་བའི་  
རྟེན་དུ་གྱུར་བའི་ཙ་རིགས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་ན། ཁྲག་ཙ་དང་། རྒྱང་ཙ་ལམ་རྒྱང་ཁྲག་

གཉིས་འདྲམས་ཀྱི་འཕར་ཅ་དང་། རྩ་ཅའམ་ཁྲད་པ་ལས་བྱང་བའི་རྒྱང་མ་དང་འབྲེལ་  
 བ་རྒྱང་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཅ་དཀར་བཅས་གསུམ་དུ་ངེས་པ་དེ་དག་གནས་སྐབས་སམ་  
 བྱེད་ལས་ཀྱི་སྒྲིལ་ནས་དབྱེ་བ་གསུམ་དུ་བཞུག་པ་ཡིན། དེ་ཡང་སྐབས་འདིར་ཅ་དཀར་  
 ཀྱི་ནད་ཅེས་པ་ཁྲད་པ་ལས་བྱང་བའི་རྒྱང་མ་དང་འབྲེལ་བ་རྒྱང་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་ཅ་  
 དེའི་མ་ལག་གཙོ་བོ་བྱ་བ་བྱེད་པའི་རྩ་ཅ་བཅུ་དགུ་ཅན་དེ་ནམས་ལ་རིམས་དུག་ཆ་བ་  
 དང་། དྲག་བྱལ་གྱི་ལས་བྱས་པ་སོགས་ཀྱིས་ལུས་བྱངས་འགྲམ་པའི་རིགས་སམ། རྩོ་  
 དབྱག་གིས་བདུངས་པའི་རྩེན་གྱིས་རྒྱང་ཁྲག་འཁྲག་སྟེ་ཅར་ཁྱགས་པས་མི་བཟོད་པའི་  
 ཟུག་རུ་དུ་མ་སྟེད་པས་ན་ཅ་དཀར་གྱི་ནད་ཅེས་མིང་བཏགས་པ་ཡིན་ལ་ཅ་དཀར་ནི་  
 རྒྱང་དང་རྩེན་མཐུང་ཐུབ་པའི་ཁམས་རྒྱ་བའི་ཁ་མདོག་གི་དོན་ནོ།

༡༥ ཅ་དཀར་གྱི་ནད་བཅོས་བྱ་རྒྱུར་ཐོག་མར་ཅ་དཀར་གྱི་གྲེས་ཚུལ་ཚུལ་  
 བཞིན་ཤེས་པ་བྱ་རྒྱུ་ནི་ཏ་ཅང་གི་གལ་ཆེར་མཐོང་བ་མ་ཟད། རྒྱུད་ལས། ཅ་གཅིག་  
 གྱེན་ལ་སོང་ནས་ཁྲད་པ་ཆགས། །ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་ཅ་དེ་ནི་ཟུབ་པའི་ཁམས་རྒྱ་  
 བའི་ལུས་ཀྱི་གཡོན་ཕྱོགས་ནས་རྒྱུད་དེ་སྟོང་ཁམས་དང་། མགྱུན་པ། སྤྱི་བོ་སྟེ་གནད་  
 ཆེའི་འཁོར་ཡོད་སྟེ་བ་ནམས་སུ་གྲེས་པའམ་འདུས་ཡོད་པ་སོགས་ཀྱི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་  
 དང་པོ་ཅ་དཀར་གྱི་གྲེས་ཚུལ་ཤེས་པ་དང་། དེ་ཤེས་པའི་དགོས་པ་ནི་ནད་ཏགས་དང་  
 བཅོས་ཐབས་སོགས་ནད་གཞི་གཞན་གཟུང་གི་བ་དང་བཅས་པར་འབྲལ་པ་མི་འབྱུང་  
 བའི་དགོས་པ་མཐོང་།

༡༦ ཅ་དཀར་གྱི་གྲེས་ཚུལ་དངོས་བཤད་པར། རྒྱུད་ལས། ཐོག་ཅ་དཀར་  
 ནག་ནམ་གཉིས་ཀྱི། །ཐོག་ཅ་ལས་བྱང་ཅ་ནག་གྱེན་དུ་གྲེས། །ཁྲད་པ་ལས་བྱང་ཅ་  
 དཀར་ཐུར་དུ་ཟུག །ནང་ཅ་དོན་སྟོད་ཕྱི་ཅ་ཡན་ལག་འབྲེལ། །ནང་ཅ་རྒྱང་བཞི་སྟོང་  
 དང་རྒྱ་མར་འབྲེལ། །འདུས་པའི་ཅ་གཅིག་བསམ་སེ་མཁལ་མར་འབྲེལ། ཕྱི་ཅ་སྤྱི་

གུ་ལྷག་པའི་སྤྱད་སྒྲོར་དོན། །ཨན་སྟོང་གཡས་གཡོན་མཚོན་རེ་ཐད་ཀར་འགྲུམས།  
 ཆོགས་པ་ལྡན་ས་གཞུང་པའི་རྩ་དང་འབྲེལ། །བརྟུ་གཉིས་པ་ནས་བསམ་སེ་མཁའ་མར་  
 འབྲེལ། །གཞུག་ཆུང་དཔྱི་ལེབ་མཚམས་ཆུད་དཔྱི་མིག་དོན། །བྱིན་བརྒྱའི་སྤྱི་སྤུལ་  
 སྤྱི་ལོང་གུང་མཐེབ་བརྟུད། །གཉིས་ནི་བརྟུ་བཞི་ནས་གྲེས་དཔྱི་སྟེང་དོན། །བརྒྱ་སྒྲང་  
 དུས་ཆོགས་ངར་གདོང་ཐུར་བར་འགྲུམས། །པར་མགོར་འབྲེལ་ནས་གོང་དང་ཤང་  
 མཐེལ་འདུས། །འཇའ་བྱེད་ལྷག་བྱར་སྤྱི་འབྲེལ་གཉིས་སྤྱི་དོན། །ཨན་སྟོང་འགྲུམ་  
 ནས་ཕྱག་བརྟུད་དཔུང་སོག་མཚམས། །དཔུང་འཇུམ་ཆོགས་མིག་ལྷག་གཞུག་སྤྱི་མཚན་  
 འགྲུམ། །ཁྱུ་མོའི་ཆོགས་བསྐྱོར་ལག་པའི་མཐེབ་མོར་འབྲེལ། །རུ་ཅེ་མགོ་ན་གལ་  
 འོག་དུ་བོན། །སྟོག་རུས་ནང་རྩལ་གྱུ་མོ་གཞུ་མཚོག་བར། །ཐུར་བར་འགྲུམས་ནས་  
 ལག་པའི་སྤྱིན་མཐེབ་འབྲེལ། །ཞེས་རྩ་དཀར་གྱི་གྲེས་ཚུལ་རྒྱས་པར་གསུངས་པ་བཞིན་  
 མི་རྣམས་ཀྱི་ལུས་འདི་ཉིད་ཐོག་མར་ཆགས་དུས་རྩ་ལ་བརྟེན་ནས་ཆགས། བར་དུ་གནས་  
 པའང་རྩ་རྣམས་ཀྱི་བྱེད་ལས་ལ་བརྟེན་ནས་ཟས་སྒོམ་སོགས་ཀྱི་དྲངས་སྟོགས་ནད་བྱངས་  
 གི་མ་རྣམས་རྒྱ་ཞིང་། གལ་ཏེ་རྩ་དེ་རྣམས་ལ་སྤྱི་རྒྱུན་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱིས་བྱ་བ་ཉམས་པ་  
 སོགས་ཀྱི་ཉེས་པ་དུ་མ་སྟེད་པས་ན་ལུས་བྱངས་བདུན་དང་ཉེས་པ་གསུམ་གི་མ་གསུམ་  
 དང་བཅས་པར་འཕེལ་འགྲེལ་གནས་པའི་རྒྱ་མཚན་ཡང་རྩ་དེ་རྣམས་ཀྱིས་སྟེད་པར་བྱེད་  
 པ་ཡིན། དེ་ཡང་ཆེ་དང་སྟོག་གི་རྟེན་བྱེད་པའི་རྩ་བར་གྱུར་པའི་རྩ་དེ་ལ་གཙོ་བོ་བརྟེན་  
 ན་རིགས་གཉིས་ཡོད་པའི་སྟོག་རྩ་ལས་བྱུང་བ་རོ་མ་དང་འབྲེལ་བ་ཁྲག་གཙོ་བོར་གྱུར་  
 པའི་རྩ་ནག་གི་ཡལ་གའི་ཚུལ་གྱིས་གྲེན་ལ་གྲེས་པ་དང་། རྒྱད་པ་ལས་བྱུང་བ་རྒྱང་  
 མ་དང་འབྲེལ་བ་རྒྱང་གཙོ་བོར་གྱུར་པའི་རྩ་དཀར་པོ་ནི་སྟེ་དངོས་ཀྱི་རྩ་བ་ལྟར་ཐུར་  
 དུ་བྱག་པ་ཡིན་ལ། དེ་དག་ལས་གྲེས་པའི་སྤྱི་རྩ་དང་། ནང་རྩ་གཉིས་ཡོད་པ་ལས་  
 ནང་རྩ་ལའང་དར་གྱི་དཔུང་ཐག་དང་འདྲ་བ་བརྟུ་གསུམ་ཡོད་པ་དེ་དག་སྤྱིར་མི་མངོན་

པའི་ཚུལ་གྱིས་ནང་དོན་སྟོན་དང་འབྲེལ་བའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན། མགོ་སྟོན་དང་། ཟུང་  
 སྟོན་དོན་སྟོན་དུ་འབབ་ཅིང་གཞན་ཡང་ཁ་མིག་ཡོ་བ་དང་། དེ་རྒྱ་ལུག་གམ་རྒྱན་གཉིས་  
 སྟོན་པར་བྱེད་པ་སོགས་ན་ལུགས་མི་འདྲ་བ་སྣ་ཆོགས་དུ་མ་སྟོན་པར་བྱ་བ་ཡིན། དེ་  
 བཞིན་སྤྱི་ཙམ་གྱི་ཟུང་ཞབས་དང་ཟུང་མཁར་སོགས་ནས་དོན་ཏེ་ལུས་ཡོངས་སུ་འབྲེལ་  
 བ་ཡོད་པར་བརྟེན་ག་དང་རུས་པ་རྒྱ་བ་རྒྱས་པ་སོགས་སྐངས་པ་དང་། སྟོ་བ། སྒྲམ་  
 བ། ཞ་བ། རེངས་པ་བཅས་ཙམ་དེ་ནམས་འབྱར་བ་དེ་དག་གཞན་དུ་བརྟན་ཞིང་ལུས་  
 ཀྱན་དུ་འབྲེལ་བ་གལ་ཆེར་ཆགས་པའི་རྒྱ་མཚན་ལ་བརྟེན་ན་ལུགས་ཀྱང་སྣ་ཆོགས་དུ་  
 མ་སྟོན་པར་བྱ་བ་ཡིན་ནོ། །དེ་རྩར་བཤད་རྒྱུ་ལས། རྒྱང་ཁྲག་རྒྱ་བའི་བྱ་ག་སྤྱི་ནང་  
 ཀྱན། །འབྲེལ་བྱས་ལུས་ནི་སྟེད་ཅིང་གནས་པ་དང་། །སྟོག་གནས་ཙམ་བ་ཡིན་སྤྱིར་  
 ཙམ་ཞེས་བྱ། །ཞེས་དང་། འོག་དུ་ཙམ་ཆོལ་དོན་སྟོན་གནད་གྱིས་སྟོག་འདོར་བྱེད་ཅེས་  
 གསུངས་པ་རྩར་སྤྱིར་ཙམ་གནད་ཐམས་ཅད་དང་། རྩག་པར་ཙམ་དཀར་ནི་ཟུང་པ་ལས་  
 བྱུང་བའི་རྒྱང་མ་དང་འབྲེལ་བ་རྒྱང་གཙོ་བོ་བྱུར་བས་དེའི་གྲུ་ཚུལ་མ་ལག་དང་བཅས་  
 ལུས་ལ་བྱ་བ་བྱེད་པའི་ཙམ་གནད་གལ་ཆེ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན་ཙམ་དཀར་གྱི་བྱ་བ་བྱེད་  
 པའི་མ་ལག་གཙོ་བོ་བྱ་བ་བྱེད་པའི་རྒྱ་ཙམ་བརྒྱ་དགུ་ཡོད་པ་དེ་ནམས་ལ་རིམས་དུག་ཆ་  
 བ་སོགས་གྱི་ནད་ཞུགས་པའི་ཙམ་དཀར་གྱི་ནད་གཞི་དེ་གསོ་ཐབས་ཀྱང་དཀའ་ཙམ་ཡོད་  
 པ་ཉམས་སྟོང་གི་ཐོག་ནས་ཤེས་བྱུང་བ་ཞིག་དུ་མཐོང་། དེ་ཡང་ནད་སྟོབས་ཆེན་པོའི་  
 རིགས་ནི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་བ་དང་འབྲེལ་བ་ཏ་ཅང་གི་ཆེན་པོ་ཆགས་གྱི་ཡོད་པ་མ་ཟད་  
 གསོ་ཐབས་ཀྱང་དཀའ་བ་དང་། ནད་སྟོབས་འབྱིང་ལ་སྒྲན་པ་ནད་པ་གཉིས་ཀས་གསོ་  
 ཐབས་ཡུན་རིང་འབད་ན་འཆོ་སྤྱོད་བ་དང་འཆོ་བ་མང་ལ་སྟོབས་རྒྱང་ཙམ་དཀར་ནད་ལ་  
 རྒྱང་རྒྱང་དུ་མ་སོང་ན་དེ་བས་ཀྱང་འཆོ་སྤྱོད།

༡༽ རྒྱ་རྒྱན་ནི་སྟོན་ལམ་དྲག་ཤུལ་གྱི་ལས་བྱས་ལུས་བྱངས་འགྲམས་པ་དང་།

འཇིགས་དུག་ཆ་བའི་ནད་ཙུ་ལ་བབས་པ་དང་། རྟོ་དུག་སྟོགས་ཀྱིས་བརྒྱབས་པའི་རྒྱུ་  
ཀྱིས་རྒྱུ་བྱས་འབྱུགས་ཏེ་ཙུ་དཀར་གྱི་ནད་དུ་འགྱུར་བ་ཞིག་ཡིན།

༥༥ དེ་བུ་ལས། འགྲམས་མཆོན་ཆད་བབས་མཁྱེས་ལྡན་ཆ། །བད་  
རྒྱུ་ལས་འགྱུར་ཙུ་དཀར་གྱུང་རྒྱུ་ཅན། །ཞེས་རྒྱས་པར་གསུངས་པ་ལས། དེའང་  
སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གི་དེ་བུ་ལ་གཉིས་ལས་སྤྱི་ལ་འགྲམ་ཆད་དང་འཇིགས་དུག་སྟོགས་ཀྱི་ཆ་  
བ་ཙུ་ལ་བབས་པ་ཆ་རྒྱུ་ཅན་དང་། བད་ཀན་དང་རྒྱུང་གིས་རྒྱུ་བྱས་པ་གྲང་བའི་  
རྒྱུ་ཅན་བཅས་གཉིས་ཡོད་ལ། དུས་ཀྱི་དབང་གིས་གསར་པ་དང་རྟིང་པ་གཉིས་སུ་  
འགྱུར་བ་ཡིན། དེ་བྲག་གི་དེ་བུ་ལ་གནད་ཀྱི་དེ་བུ་དང་། ཉེས་པའི་དེ་བུ་བཅས་  
གཉིས་སུ་བཞུན་པ་ཡིན་ཅོ།

༥༦ ཙུ་དཀར་གྱི་ནད་ཏགས། སྤྱི་ཡི་ཏགས་མགོ་པོ་དང་རྟོ་རྟོ་ན་ཞིང་ཁ་  
མིག་ཡོན་པོར་འགྲོ་བ་དང་། དན་པ་ཉམས་པ། ལུས་ཚོག་ཤར་ལྡོད་མི་ཐུབ་ཅིང་གཉིད་  
རྒྱུང་ལ་རྒྱུང་གི་ཏགས་ལྡན་རྒྱུག་པར་བྱེད་པ། ཁ་རྒྱག་ཅིང་དབང་པོ་འགྲིབ་པའམ་འབྲུལ་  
བ། ལུས་ལ་ཐ་འབྲུག་འབྱུང་ཞིང་། རྒྱད་རྒྱ་ཆེན་པོའི་རིགས་བརྒྱག་སར་འདུག་མི་  
བཟོད་པ། ཡན་ལག་བཞུགས་ཞིང་སྤྱི་དེ་བུ་ལ་ཉམས་པ་སྟོགས་འབྱུང་བ་ཡིན། དེ་  
ཡང་མདོར་ན་ཆ་རྒྱུ་ཅན་ནི་དྲོད་ཆེ་བ་དང་ན་ཟུག་ཀྱང་ཆེ་བ་ཡིན། གང་རྒྱུ་ཅན་  
ནི་ལུས་གཡོ་ཞིང་རྒྱུངས་ལ་དྲོད་རྒྱས་རྒྱུང་བ། ཤེས་པ་འབྲུལ་བ་བཅས་ཡིན། འདུས་  
པའི་མཆོན་ཉིད་ཅན་ནི་ཀུན་གྱི་ནད་ཏགས་རྟོན་པ་ཡིན་ལ། རྒྱག་པར་དུ་ཙུ་དཀར་  
ནད་ལ་རྒྱུ་ལ་བཞིན་ཉམས་ཏེགས་མ་བྱུང་ཆེ་གཟའ་པོག་གི་ནད་དང་འབྲུལ་གཞི་འབྱུང་  
པའི་སྤྱིར། དེར་མ་སོང་བར་ཙུ་དང་རྒྱུ་དེ་བཞིན་སྤྱི་ལུས་སྟོགས་ཀྱི་རིག་པ་ཐུ་ཞིབ་  
བཅས་ཀྱི་རྟོནས་བཏག་པར་བྱ་རྒྱུ་དང་། ཙུ་དཀར་ནད་དེ་གནས་བྱེ་བྲག་སོ་སོར་བབས་  
པ་ནི། བྱང་པོག་ལ་བབས་ན་སྤྱི་བ་མང་ཞིང་ལུས་རྒྱུངས་ལ་དྲོད་རྒྱས་རྒྱུང་བ། ཤེས་



པ་འབྲུལ་བ། གྲུ་རྒྱུང་བྱེད་ཅིང་ལུས་གིང་ལྟར་རེངས་སམ་ཡང་ན་སྐམ་པ། ལུས་འདར་  
 པའི་རྗེས་སྒྲིམ་གྱི་དོམ་པ་མེད་ཅིང་གཞིག་གཡས་གཡོན་གང་རུང་ཆོར་བ་དང་བྲལ་བ། ལུས་  
 གྱི་དྲོད་མེ་ལྟར་ཆ་བ། ཡང་ན་དྲོད་དང་བྲལ་ཏེ་དོ་རྩུ་ལྟར་གྲང་བ། ཅུ་དཀར་ནད་དེ་ཡན་  
 ལག་ལ་བབས་ནས་ཡན་ལག་བཤལ་ཞིང་སྒྲིད་པ་དང་། ཞ་བ་དང་རེངས་སམ་ཡང་ན་རོ་  
 ལྟར་འཕོག་པ་ཡིན། འཕར་ཙཱི་རྒྱ་བ་རིམས་དུག་ཆ་བ་ཙུ་ལ་བབས་པ་དང་། དག་ཤུལ་  
 གྲུ་བ་བྱས་ཏེ་རྩར་འགམ་པ་བཅས་གྱི་ཙཱི་མ་ཕྱེ་འབྲང་གིས་པར་འཕར་བ་དང་། དོ་དབྱུག་  
 སོགས་གྱིས་བརྟུངས་པ་འམ་ཡང་ན་རང་བཞིན་བརྟུངས་འགམས་བྱུང་བའི་རྒྱུ་གྱིས་རྒྱུང་  
 རྒྱག་འབྲུགས་ཏེ་རྩར་ཞུགས་པས་ཙཱི་མ་རྒྱས་འབྱར་ལ་འཕར་བ་བཅས་རྒྱུ་དང་གནས་  
 གྱི་དབང་གིས་ནད་རྟགས་ཀྱང་གཅིག་དུ་མ་ངེས་པར་དུ་མ་ཞིག་སྟོན་པ་ཡིན་ནོ།།

༥༥ ཅུ་དཀར་གྱི་བཙོས་ཐབས། སྤྱིར་ཐོད་གྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་སྲོལ་རྒྱུན་ལྟར་  
 བཙོས་པའི་ཐབས་ལམ་ནི་ནད་རིགས་ཐམས་ཅད་གྱི་རྒྱ་ལ་རིང་རྒྱ་དང་། ཉེ་རྒྱ་ཞེས་གཉིས་  
 སུ་བརྟན་པ་བཞིན་རྒྱ་དེ་ལ་བྱེད་རྒྱུ་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་དམན་ལྟག་ལོག་གསུམ་དུ་གྱུར་  
 བ་ལ་བརྟན་ནས་ནད་རིགས་ཀྱན་སྦྱོང་བའི་རྒྱུ་བྱེད་པ་ཡིན། རྒྱ་མཚན་དེར་བརྟན་ཟས་  
 དང་སྦྱོད་ལམ་རྒྱལ་བཞིན་མ་བརྟན་པར་ནད་ཀྱན་སྦྱོང་གི་ཡོད་པ་ཤེས་བྱུང་པས་གསོ་རིག་  
 སྟན་བཙོས་བྱེད་པར་ནད་བབས་ལ་གཞིགས་ནས་ཐོག་མར་ཟས་སྦྱོད་གྱི་བཙོས་ཐབས་བྱེད་  
 དགོས་པ་དང་། དེ་ནས་གསོ་ཐབས་གྱི་རྒྱས་པ་ཐོན་མིན་ལ་བརྟན་ནས་སྟན་དང་དབྱེད་  
 གྱི་བཙོས་ཐབས་ལག་ལེན་བྱེད་དགོས་པ་ཡིན། དེ་ཡང་དང་པོ་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་གཉིས་  
 གྱི་བཙོས་པའི་ཐབས་ལམ་ནི། བད་ཀན་ཆད་པ་ལ་བརྟན་སྟོད་ན་གནས་ཞེས་གསུངས་པ་  
 ལྟར་ངོ་པོ་བད་རྒྱུང་གི་མཚན་ཉིད་ཤས་ཆེ་བ་ལྟན་པས་ལུས་གཡོ་ཞིང་དྲོད་རྒྱས་རྒྱུང་བ་བཅས་  
 ལ་བརྟན་ཟས་སྦྱོད་ཡང་ཆ་དྲོད་ལྟན་པའི་རིགས་བརྟན་དགོས་པ་ཡིན། དཔེར་ན། ཉ་  
 ལུག་ག་དང་ཟན་དྲོན། འཇུ་སྒྲ་བཙོས་པའི་རིགས་མདོར་ན་དྲོད་བརྟུད་ཤས་ཆེ་བ་བརྟན་

དགོས་པ་དང་ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་ལམ་དཀ་བུལ་གྱི་ལས་དང་ཚུ་རྒྱུང་སོགས་ཀྱི་སྒྲ་སྐད་ཆེ་ས་དང་།  
བསེལ་ཁིང་གྲང་དང་དང་རྒྱན་བཤེར་ཆེ་སར་འདུག་པ་སོགས་སྤོང་དགོས་པ་དང་བྱུང་པར་  
སྤོང་རྒྱུན་གང་ཡིན་པ་དེ་དག་ཤེས་པ་ལི་སྒྲོན་ས་སྤོང་དགོས་པ་ཡིན་ནོ།།

༡༣༥ ཅ་དཀར་གྱི་ནད་ལ་སྤྱིར་སྒྲན་མུ་ཉིག་༣༥། བསམ་ནོར། ༥ ལི་༡༥།  
སང་ལྡོང་༣༥། བསམ་བྱུང་གཏོང་དགོས་པ་དང་། ཅ་དཀར་ན་ཟུག་ཆེ་བའི་རིགས་ལ་  
བསམ་ནོར་སྤོང་བྱུང་ལྟ་བུ་སྒྲན་ཉེ་གཏང་ན་ཕན་ཆེ་ལ། ཅ་དཀར་ཁྲག་རྒྱུང་དང་བསྐྱེམས་  
པའི་རིགས་ལ། བྱང་ཆོས་༣༥། ཡང་ན་ཨ་གར་༡༥། ཨ་གར་༣༠། སོགས་སྤྱི་སྒྲན་  
གང་རིགས་ལྟག་པ་སྤྱད་དེ་གཏོང་བ་དང་། ཆོགས་པ་བྱུག་པ་དང་བདུན་པ་དཀར་ནག་  
མཆོམས་དང་ལྟག་པའི་སྤྱད་སྤྱོད་སོགས་ནད་མིག་གར་ཡོད་སྤོང་མེ་བཙའ་གདབ་ན་ཕན་ཆེ་  
བ་མ་ཟད། རེངས་འབྲམ་སོགས་བྱུང་ན་ཚུ་ལུམས་སམ་ཚུ་ཆོན་བཞེན་དགོས་ལ་དེ་འང་  
ཁྲག་ཤེད་མཐོ་པོའི་རིགས་ལ་ཚུ་ལུམས་དང་ཚུ་ཆོན་གཞོན་པ་མཐོང་ན་སྐབས་འཕུལ་  
ནད་ཉགས་དང་བསྐྱེན་རིག་པས་བཙོས་དགོས། དེ་བཞིན་ང་ཚུ་ཅ་དཀར་ན་ཟུག་ཅན་  
ལ་རྒྱ་བསམ་འཕེལ་དང་། བྱུར་དམར་གཉིས་ཉིན་བདུན་རེའི་མཆོམས་རེས་མོས་ལྟག་  
སྤྱོད་ཀྱིས་བཞེན་ན་ཕན་ཆེ་ལ། དེ་བཞིན་སྐབས་འཕུལ་སྤོང་རྒྱུན་སྤྱོད་སོགས་ཀྱི་སྒྲ་གཉན་  
ནད་བཙོས་སོགས་ནད་ཉགས་དང་བསྐྱེན་གཏོང་ལུགས་ཀྱང་རང་གི་རིག་པས་འཕུལ་ཤེས་  
ཐུབ་པ་དགོས་པ་ཡིན། ཁོང་དུ་བཙོས་ཐབས་བསྐྱེན་པ་དེས་ཅ་དཀར་ནད་གཞི་བཙོས་  
པ་ཙམ་མ་ཟད་སྒྲར་མི་སྤྱོད་པའི་ལོག་གཞོན་གྱི་རྒྱས་པ་འང་ལྟན་ཡོད་པ་བཙས་ཅ་དཀར་  
གྱི་བཙོས་ཐབས་མྱོང་བ་མདོར་བསྐྱེས་ཀྱིས་མཐུག་བསྐྱེན་བར་བུའོ།། མཛུ་ལོ།།

# མཁྱིས་པའི་ནད་ཀྱི་རྟགས་བཅས།

སྙན་རམས་པ་ཀུན་བཟང་སྒྲིལ་མ།

མོ་ཨྲ་ཐ།བརྟན་སྲིད་ཆབས་ཅིག་སྒྲིང་སྒྲེལ་གཙུག་གི་དབང་།།

ཐུག་ན་པརྟོ་མི་ཡི་ནམ་པར་རོལ།།

རིང་པོར་མི་ཐོགས་ཅེ་ཡི་པོ་བྱང་དུ།།

ཞབས་མོར་བསྐལ་བཟང་དགའ་སྟོན་རོལ་གྱུར་ཅིག

འགྲོ་ཀུན་ཆོ་གདུང་སེལ་བའི་སངས་རྒྱས་སྙན་གྱི་ཆ།།

བཀའ་དྲིན་གཞལ་དཀའ་གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན།།

རྟག་ཏུ་མི་འབྲལ་བྱགས་རྗེས་རབ་བསྐྱངས་ནས།།

བསྐལ་བ་ཇི་སྲིད་བར་དུ་ཐོགས་མཛོད་ཅིག །ཅེས་སྐྱབས་ཡུལ་གོང་

མ་དག་ལ་བཀྲ་ཤིས་པའི་མཛོད་པ་སྟོན་དུ་ཤུལ་ཏེ་མདོ་དོན་མཁྱིས་པའི་ནད་གཞིའི་སྐོར་

རྒྱུད་ཞིག་སྒྲིང་བར་ཞུ་བ་ལ། མི་གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་རུང་བྱིས་པ་དང་ནས་ཁོག་བར་

གཟུགས་པོའི་ནད་གི་ཁམས་དང་མོས་པ་སོགས་ལ་འགྱུར་བ་འགྲོ་བ་ནི་སྟོས་མེད་ཐོག་

རྒྱུད་བྱིས་པ་དང་དར་མའི་བར་ལ་ཁམས་དང་མོས་པར་འགྱུར་བ་ཤུགས་ཆེན་ཐེབས་

ཀྱི་ཡོད། རྒྱུད་བྱིས་པའི་སྐབས་ཀྱི་དངོས་པོ་དང་རྗེས་གང་འདྲ་ཞིག་ལ་དྲི་མ་ཞིམ་པ་

ནམས་སྲུ་དར་མའི་སྐབས་སྲུ་དྲི་རན་དུ་འགྱུར་འགྲོ་གི་ཡོད། ཐོགས་མཚུངས་ལུས་

རྒྱུངས་བདུན་དང་དྲི་མ་གསུམ་དེ་བཞིན་ཉེས་པ་རྒྱུང་མཁྱིས་བད་ཀན་གསུམ་བཅས་ནི་

ནམ་པར་མ་གྱུར་བའི་སྐབས་སྲུ་ནད་ཀྱི་རྒྱ་ཡིན་པ་དང་། དེ་ལས་རྫོག་རྟེ་འཕེལ་བྱེད་

འབྲུགས་གསུམ་དུ་གྱུར་ན་ནི་ནད་ཀྱི་རོ་བོ་འཕ་རྒྱུན་དུ་འགྱུར་གྱི་ཡོད། མཁྱིས་པ་དེ་

ཡང་རྒྱན་རྫོན་མའི་གཟུགས་པོའི་ནད་དུ་མེད་དུ་མི་རུང་བ་ཞིག་རེད་སྙམ། མཁྱིས་

ལས་བཀའ་སྐྱོམ་ཟས་ལེན་འདུ་བ་དང་། །ལུས་དོད་མདངས་གསལ་སྒྲིང་དཔའ་སྒྲོ་རྫོན་

བྱེད། །གསུངས་པ་བཞིན་བྱེད་ལས་ཀྱང་ཟས་འདྲ་བར་བྱེད་པར་རྒྱང་མེ་མཉམ་དང་  
 མཉམ་དུ་ལས་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། རྒྱུར་མཁྲིས་པ་ཞེས་པ་དེ་ཆ་བའི་རང་བཞིན་ཡིན་པ་གང་  
 ཞིག་ལ་ཁྲག་བརྐྱེད་པར་བྱེད་པའི་ཉེར་ལེན་གྱི་རྒྱ་ཡང་ཡིན། མཁྲིས་པའི་ནད་ལ་རྒྱ་  
 རྒྱུན་དེ་བྱེད་པ་དང་། །དགས་དང་བཙོས་ཐབས་རྗེས་བཅད་དུག་གིས་བརྟན། །གསུངས་  
 པ་ལྟར་སྒྲན་བཙོས་སོགས་སྒྲན་གཞུང་དགོངས་དོན་ལྟར། མཁྲིས་པའི་ནད་ཀྱི་རྒྱ་ཞི་  
 རྒྱང་ལས་ལུས་ཀྱི་ཆ་གས་ཐམས་ཅད་སྒྱུ་མ་བཅས་ཚོ་ཞིང་ཆ། ཡང་ཞིང་དྲི་མནམ་འབྲུ་  
 ཞིང་གཤེར་བ་ཡིན་ཞེས། རོ་པོ་མཆོན་ཉིད་བདུན་ལྟན་གཙོ་ཆེ་བས་འདྲ་བྱེད་སོགས་  
 རྒྱ་པོ་དེ་དག་ནམ་པར་མ་འགྱུར་བར་ཐ་མལ་དུ་གནས་པ་དེ་ལ་ནད་གཞིའི་མཁྲིས་པ་  
 ཞེས་བྱ་བ་དེ་དང་། དེ་དག་གི་མཆོན་ཉིད་གས་ཆེར་འཛིན་པ་སྟོད་ཀྱི་མཁྲིས་པ་ཆད་  
 ལས་མ་གཡོས་པ་དེ་དག་མཁྲིས་ནད་ཀྱི་དངོས་རྒྱ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་ཡོད། ལྷག་པར་  
 དུ་མཆོན་ཉིད་དེ་ཡང་དངོས་པོ་གང་ཞིག་གི་རོ་པོ་འམ་རང་བཞིན་མཆོན་པར་བྱེད་ཀྱི་  
 ཡོད་པ་མ་ཟད། ནད་གཞི་དེར་ཕ་མེས་ཀྱི་རིགས་བརྒྱད་སོགས་ལ་ཡང་ཁྱད་པར་ཆེན་  
 པོ་འདུག དེ་ཡང་སོ་མ་རྒྱ་ཇ་ལས། མཁྲིས་ནད་ཀྱི་མཆོན་ཉིད་བརྟན་པ། རྒྱ་ནི་  
 མཆོན་ཁྲག་ལུད་པ་དང་། །ངལ་དུབ་དག་པོ་འོད་བརྒྱན་ཟོས། །ཆང་མང་ནག་ཏུ་འབྱང་  
 བ་དང་། །མེ་དང་ཉི་ཆོན་དག་ལ་འདུག །དེ་ནམས་མཁྲིས་པའི་རྒྱ་ཡིན་ནོ། །དབྱེ་  
 ན་ནམ་པ་བཞི་དག་གོ །ག་ཡ་དང་ནི་ག་མེར་དང་། །མིག་མེར་དག་དང་ཁ་ལུད་དོ།  
 །ག་ཡ་དག་ནི་དཀར་ནག་གཉིས། །དཀར་པོ་མཛེ་རིགས་རྒྱ་མེར་དཀར། །ག་རྒྱང་  
 རྒྱམ་འཛེར་དག་ཏུ་འགོ། །མིག་མེར་འབྲུམ་བྱ་ཟ་ཞིང་འོང་། །རྒྱ་ནི་འོ་མ་ལྟ་བུར་  
 དཀར། །ག་ཡ་ནག་པོ་གཉིས་དག་ནི། །ག་ནག་ཆེ་ཞིང་རྒྱ་བྱི་བ། །རུས་པ་འབྲུལ་  
 ལ་རྒྱ་མེར་ཆེ། །ནག་པོ་མཛེ་རིགས་དག་ཡིན་ཏེ། །རྒྱ་མེར་ནག་པོ་དག་ཡིན་ནོ།

ག་ཡ་ནག་པོའི་མཆོན་ཉིད་ནི། ཁོང་ཉམ་རྒྱང་ལ་སྦྱིད་པ་སྒྱུར། །མིག་བྱེད་

ལུད་དང་མེད་ག་མེར། །ཟ་འཕུག་ནག་ནི་ག་རུལ་འོང་། །གཏར་པའི་ཁྲག་ནི་སྡོ་རྒྱང་  
 འོང་། །རྒྱ་བ་དམར་ནག་དག་དུ་འོང་། །རྒྱ་མེར་གར་མོང་མེར་ལ་དམར། །མེན་  
 མོ་ནག་ཅིང་གྲགས་པ་དང་། །སྐྱ་བྱི་སྒྲིན་མ་གྲགས་པ་འོང་། །མེན་མོ་ནག་པ་མལ་  
 ཆེར་འཆེ། །མཁྲིས་པ་ག་མེར་ཉམས་རྒྱུང་ཁིང་། །ཁོང་ཕྱི་གཉིད་མི་ཐུབ་པ་དང་། །  
 དེ་ལས་བྱས་པ་དུག་ཐབས་ཏེ། །ག་སྐྱམ་དང་ག་འཕེལ་འགྲིལ་བྱེད། །མིག་མེར་དག་  
 གི་མཆོཅ་ཉིད་ནི། །ཉམ་རྒྱུང་སྒྲོམ་དད་ཆེ་བ་དང་། །གཉིད་ཆེ་མིག་ཀྱང་མེར་བ་དང་། །  
 ཀྱང་ན་ལུས་རུལ་དུག་ཐབས་སོ། །མིག་རུས་ན་ཁིང་རྒྱ་རྒྱུར་རྒྱགས། །གསུམ་པ་ཆེ་  
 ཁིང་ཁྲད་པ་ན། །སྒྲིང་འཕར་བ་ནི་ཐུན་མོང་ནད། །དཀར་པོ་ལ་སོགས་མེར་པོར་  
 རྒྱང་། །དགོང་དང་ཐོ་རངས་བདེ་བ་སྟེ། །ཉི་མ་ཕོག་ན་མི་བདེ་བ། །ཁྲད་པ་ན་ཁིང་  
 ཁ་ཁ་བ། །མིག་མེར་དག་གི་ནད་ཡིན་ཏེ། །ཁ་ལུད་དག་དང་རྒྱས་པའོ། །མགོ་དང་  
 སྒོ་བ་མཆེན་པ་དང་། །ཕོ་བ་དང་ནི་མཆེར་པ་ལུད། །ཁྲད་པར་མཁྲིས་པ་ལུད་པ་ནི། །  
 ག་ནི་སྡོ་མེར་དག་དུ་སྟེ། །རྒྱ་ལ་ཐོར་པ་ནི་གུ་འོང་། །ཁ་ལ་ལུད་འབྲི་སྒྲོམ་དད་ཆེ། །  
 ཕྱི་དབལ་མིག་གི་སྒྲིན་ཡང་མེར། །དྲོད་ཆེ་སྟོད་འཛིངས་ཟ་འཕུག་བྱེད། །ལུས་མེར་  
 ལུད་པ་ཁ་ལ་འབྲིས། །ཟས་ཀྱང་ཡི་གར་མི་འོང་སྟེ། །སྒོ་བ་དག་ལ་ལུད་པ་ནི། །ཁ་  
 ཁ་ལུད་པ་རུང་ཅམ་མེར། །རྒྱགས་ཕྱོ་སྒྲོ་སྒྲིང་གཙུ་བ་དང་། །གཉིད་ཆེ་མདོག་ནི་  
 མེར་རྒྱག་འོང་། །མཆེན་པར་ལུད་པ་ཁ་ཁ་ཁིང་། །མིག་སྒྲིན་སྟེ་ཡི་དབལ་མེར་ཁིང་། །  
 མགོ་པོ་དྲོད་ཆེ་རོ་སྟོད་འཛིངས། །ལུས་པོ་ཟ་ཁིང་སྒྲོམ་དད་ཆེ། །ཁ་ཁ་ལུད་པ་འབྲི་  
 བ་དང་། །དང་ག་མི་བདེ་ཟས་མི་ལེན། །ཕོ་བ་དག་དུ་ལུད་པ་ནི། །ཁ་ཁ་སྒྲོམ་དད་  
 ཆེ་བ་དང་། །སྒོ་ཁིང་རྒྱགས་དང་འབྲུ་བ་དང་། །མདོག་ནི་སྡོ་འམ་མེར་པོར་རྒྱགས། །  
 འབྲུ་བ་དག་ཀྱང་དེ་བཞིན་ནོ། །མཆེར་པ་དག་དུ་ལུད་པ་ནི། །མདོག་སྡོ་རྒྱ་ཆོགས་  
 ན་བ་དང་། །ཁག་དུ་འབྲུ་ཁིང་རྒྱང་གཡས་རྒྱངས། །གསུམ་པ་ཆེ་ཁིང་སྟེ་ཐུང་ནག

ཅེས་སོ་མ་རྒྱུ་ཇ་ལས་མཁྱིམ་པའི་མཚན་ཉིད་བསྟན་པ། རྒྱ་དང་མཚན་ཉིད་དེ་ལས་  
 འབྲས་བུ་ནམ་འགྱུར་གྱི་ནད་སྦྱེད་པར་བྱེད་པའི་སྒྲོང་རྒྱུན་ནི་ཞོ་ཞིང་ཆ་བའི་ཟས་སྦྱོད་  
 གྱི། ཁ་ཁ་མགོ་ན་ག་དོད་ཆ་བ་བཅས་ག་ཆར་སོགས་དོད་བཅུད་རིགས་བསྟན་དགས་  
 པ་ལས་ཁྲག་མཁྱིམ་སྟོབས་བསྟེད་པར་བྱེད་པ་མ་ཟད། ལུས་ཁམས་སུ་དྲོ་བཅོས་ཚུལ་  
 བཞིན་མ་བྱུང་བས་ཀྱང་ནད་གཞི་སྒྲོང་གི་ཡོད། སྦྱེ་ཞིང་མཆེད་པར་བྱེད་པ་སྦྱེ་མཆེད་  
 དང་། གསོག་ཅིང་ལྡང་བར་བྱེད་པས་གསོག་ལྡང་ཞེས། །བསགས་པ་སྒྲོང་བར་བྱེད་  
 པ་སྒྲོང་རྒྱུན་ཡིན། །གསུངས་པ་བཞིན། མཁྱིམ་པའི་ནད་གཞི་ཡོད་པ་གང་ཞིག་ལ་  
 ཉིན་ལྟར་ག་བཅོས་ནས་ཟོས་འདུག་པར་ལས། ཟས་གཞན་དང་ག་ཅ་བ་ནས་མི་འགྲོ་  
 བར་བྱད་མེད་རང་ལོ་ན་ ཅམ་ཡིན་པ་ཞིག་སྟན་རང་མན་སྤར་གཞིས་ཆགས་སུ་སྟོད་  
 སྐབས་འདས་གྲོངས་སུ་གྱུར་བ་རེད། མཁྱིམ་བཅོས་སུ་བྱི་ལྷགས་སྟན་བཅོས་ལྷས་པ་  
 ལས་པོད་སྟན་ཅ་བ་ནས་བསྟེན་ཡོད་པ་མ་རེད། མཐར་ཐུ་སྟན་གྱི་ཤན་ཐོགས་མ་བྱུང་  
 བས་འཆི་ལ་བྱག་པའི་སྐབས་གཞི་ནས་སྟན་རང་སྟད་གཏོང་གནང་སོང་བར་སྐབས་དེར་  
 མིའི་རེ་བ་བསྟན་མི་འདུག་པར་འཆི་ལྟས་ཀྱི་ཉགས་ནམས་ཤལ་ཆེར་ཆང་འདུག་པ་མ་  
 ཟད། མཐོང་མ་ཐག་ད་ཅང་ཡ་ང་པའི་གནས་ཚུལ་རེད། སྐབས་དེར་མཚུ་གཉིས་སྐམ་  
 པོ་ནག་སྟུག་དང་ལུས་པོ་ཡོངས་རྫོགས་མེར་ནག་ལྟ་བུར་གྱུར་འདུག་པར་མཁྱིམ་པ་ཅར་  
 རྒྱགས་ཀྱི་ནད་གཞི་ངོས་འཛིན་བྱུང་། ནད་ཡུན་ལ་མཚོན་ན་ད་ཅང་བྱུང་བྱུང་རེད།  
 དེ་མ་ཐག་སྦྱེ་མའི་ལམ་དུ་ཐལ། དེར་སོང་མཁྱིམ་པའི་ནད་གཞིར་ཐོག་མ་ནས་ནད་  
 པ་རང་ཉིད་ངོས་ནས་ཀྱང་པོད་སྟན་བསྟེན་གཏུགས་བྱ་རྒྱ་དང་། སྟན་པའི་ངོས་ནས་  
 ཀྱང་བྱགས་སྤང་ཆེར་བསྟེད་ཀྱི་བཤད་རྒྱུད་སྟན་པའི་ལེའུ་ལས། ཉིང་རྩེ་བུམས་པ་དགའ་  
 བ་བཏང་སྟོམས་བཞི། །སྟན་པ་བྱུང་རྒྱུ་མཚོག་དུ་སེམས་བསྟེད་དེ། །དངོས་གཞི་  
 འཇུག་པ་ཆད་མེད་ཉམས་སུ་བསྐྱང་། །འཇུག་པ་བསྟུགས་པར་བརྟ་ཞིང་ཁོན་འཛིན་

མེད། འདི་ལྟར་གསེས་སྒྲ་འཆོ་མང་གྲོགས་སུ་འགྱུར། གྲུང་ཐོག་མར་མོར་མོ་ན་གསེད་  
 བསྐྱེགས་བཞིན། སྒྲ་ན་བཅོས་དུས་ལས་མ་འགྱངས་བཅོན་པས་བསྐྱེམས། འཛིན་  
 གསུངས་པ་བཞིན་མཁས་དབང་རྣམས་སུ་བྱ་རྒྱ་མ་མཆིས་ཀྱང་། བདག་དང་བདག་  
 འདྲེ་སྒྲ་ན་པ་རྣམས་ནས་བྱགས་སྒྲུང་ཆེར་བསྐྱེད་ཀྱི་བཟླ་དཔུང་བྱ་རྒྱ་གཡ་ཆེར་མངོན་  
 པའི་ཆོར་སྒྲུང་བྱུང་། སྤྱིགས་མཚུངས་དགེ་འདུན་པ་སྟོབ་དགེ་ཡིན་པ་ཞིག་ཀྱང་སྐབས་  
 དེར་དེ་ས་ནས་མན་སྐར་དུ་གྱུང་མེད་འཁྱོར་འདུག་པར་ཐེབས་ལམ་བར་མཁྱེས་ཆད་  
 རྩ་བུ་ཞིག་བསྐྱུང་འདུག་པར་ཕུན་རང་སྐྱད་གཏོང་བར་བཅར་ཏེ་ཙ་ཁུར་བཟླ་དཔུང་  
 བྱས་སྐབས་རྩར་གྱིས་གསེར་བུ་དང་རྩ་ཁུར་མར་མེར་རྩི་བ་བཅས་འདུག གསེས་ལ་  
 སྒྲ་ན་ཐང་ཆེན་༡༥། གསེར་མདོག་༡༡། ཏིག་ཏུ་༡། བཅས་ཉིན་གསུམ་མེ་དང་གཡུ་  
 རྩིང་༡༥། རིལ་བུ་གཅིག་བཅས་ཡུལ་བར་ཉིན་གསུམ་རྗེས་སྐར་བཟླ་དཔུང་གིས་གོང་  
 གསལ་གསེས་སྒྲ་ན་སྟེང་མན་ངག་བསེལ་སྟོར་བཅས་གོང་བཞིན་ཡུལ་བར་ཉིན་མེ་བཞིན་  
 དག་བསྐྱེད་ཀྱི་མཐར་ཉིན་གྲངས་བཅོ་ལྔ་ཙམ་ནང་མེད་དག་གི་སྐར་དེར་དེ་སྟེང་མོད་  
 བྱིས་སྟོབ་དགེ་གནང་བཞིན་པ་རེད། ཡོངས་གྲགས་མཆིན་ཆད་དམ་གང་མཁྱེས་  
 Hepatitis ཞེས་པ་དེ་ཡང་སྦྱིར་ནད་གཞི་འགོས་འཕེལ་སྐྱར་བ་དང་འགྲོ་བའི་ཆེ་སྟོག་  
 སྐྱར་དུ་འཕྲོག་པར་བྱེད་ཅིས་ཡོངས་སུ་གྲགས་ཀྱང་རྒྱ་ནད་དུ་རང་བཞིན་མཁྱེས་གསལ་ཅན་  
 རྣམས་སུ་རྒྱ་ནད་དུ་ཟས་རྒྱུད་བཅུད་ཡོད་པའི་རིགས་བསྟེན་དྲགས་པའི་སྐབས་དང་འཁེལ་  
 ཆེ་དེར་སྤེལ་གསལ་བཟླ་དཔུང་ཐོག་ལ་གོང་གསལ་ནད་གཞི་མངོན་གྱི་ཡོད་པའི་ཆོར་  
 སྒྲུང་བྱགས་ཆེ་བྱུང་། འདི་ཁྲུལ་དུ་ནད་གཞི་འདི་ཐོག་སྒྲ་ན་བཅོས་ལུ་མཁན་མི་གསུམ་  
 ཙམ་ཡོད་པ་ལས་གཉིས་དུ་ཕྱག་དང་གཅིག་ནི་སྦྱིས་པ་རང་ལོ་༩༡ དང་དེ་བསྟེལ་ཨང་  
 ༩༩ སྒྲ་ན་བཅོས་བྱེད་ནས་ལོ་གཉིས་འགྲོ་གི་ཡོད་པ་རེད། ཟླ་བ་གཉིས་ཙམ་སྟོན་དུ་  
 སྐར་བདེ་ལེགས་སྒྲ་ན་ཁང་དུ་བཟླ་དཔུང་གནང་འདུག་པར་མཁྱེས་ནད་རྩུང་དུ་མོང་

འདུག་པའི་འབྲེལ་བ་ཚོད་གནང་འདུག ལྷན་ནི་ཕྱོགས་ཅེ་དང་། གསེར་༡༡། བདེ་  
 ལྷུག་སྐབས་རེ་གསེར་མདོག་ལ བ་བཅས་གདོང་བཞིན་ཡོད། ལྷན་ནུས་ལྷུར་དུ་  
 ཐོན་པའི་ཆེད་དུ་གཡུ་རྩིང་༡༥། ཉིན་བཅུའི་ནང་གཉིས་རེ་སྟོང་ཀྱང་ནད་པའི་ངོས་  
 ནས་ལྷན་དཀྲུག་ཁོ་ནའི་ཐོག་ནས་དག་བསྐྱེད་འགོ་དགོས་པའི་རེ་བ་འདུག དེར་སོང་  
 གོང་ཁྱས་བཞིན་ལྷན་བཅོས་ལུ་ལྷུས་སུ་ཡོད། དུ་སྐྱུག་གཉིས་ནི་ལྷན་བཅོས་ལུ་མཐུད་  
 གནང་མ་སོང་ཡང་ད་ལྟའི་ཆར་བདེ་ཐང་རེད་འདུག སྤྱིར་ནད་གཞི་ཇི་འདྲ་ཞིག་ཡིན་  
 རུང་ནད་གཞིའི་ཁམས་དང་བསྐྱུན་པའི་ཟས་སྟོད་སྤང་ཐང་གནང་རྒྱ་གཡ་ཆེ་དོན་ཆེན་  
 ཅིས་དགོས་འདུག་པ་འདས་པའི་ཉམས་ཚུང་ནས་མདོན།

མཁྲིས་པའི་དབྱེ་བ་སྤྱི་དང་བྱེ་བྲག་གཉིས་ལས། རིགས་ཀྱི་སྟོ་ནས་དབྱེ་ན་  
 ནམ་བཞི་ལྟེ། ནད་གཞི་མཁྲིས་པ་ཐང་ལ་ལྷག་པ་དང་། མེ་དོད་མཁྲིས་པ་གཞན་གྱིས་  
 གནས་ལྷུར་དང་། སྟོད་ཀྱི་མཁྲིས་པ་ཁ་ལུད་ཁ་ཤོར་དང་། ཐུན་མོང་མཁྲིས་པ་རྩ་  
 རུ་རྒྱ་བ་སོགས། རྒྱས་པར་མཁྲིས་པའི་ནད་རིགས་བཞི་བཅུ་བདུན། གསུངས་ཀྱང་  
 མདོར་སྤྱིས་ཆ་གང་གཉིས་སུ་བསྤྱིས་པར། རྒྱག་མཁྲིས་འཕེལ་བར་ཆ་མཁྲིས་དང་།  
 མ་ལུ་བད་རྒྱང་སོགས་ཀྱི་མཁྲིས་པའི་ཡུལ་འཕྲོག་པ་ནི་གང་བ་ཞེས་ཆ་གང་གཉིས་སུ་  
 འདུ་ཞིང་། འདིར་དངོས་སུ་ལག་ལེན་ཐོག་ཚུང་ཆོར་བྱུང་བ་རང་བཞིན་ཟས་སྟོད་ཀྱིན་  
 གྱིས་མཁྲིས་པ་རྩར་རྒྱགས་པའི་གསེར་མིག་སེར། མཁྲིས་ནད་ཀྱན་རྩིང་ཞིང་བྱེར་  
 བའི་ཁྲ་ལ་ནག་པོར་འགྱུར་བ་བཅས་ནམ་པ་ཁུ་རུ་གསུངས་ཡོད། ཉགས་ལ་སྤྱི་དང་བྱེ་  
 བྲག་གཉིས་ལས་མཁྲིས་ནད་ཀྱི་རིགས་སྤྱི་ལ་བྱུང་པའི་ཉགས་ནི། མིག་གི་གསྐྱེན་དང་  
 གདོང་བ་བགས་པ་སྤྱི་དང་བྱུང་པར་ལག་མཐིལ་སྤྱར་གོང་ཆེ་འོག་སོགས་སེར་བ་དང་།  
 རྩོ་བ་ཆེ་ཞིང་མཁྲིས་པས་འབྲུ་སྐྱུག་བྱེད་པ་དང་ལུས་སུང་ཡོངས་ལ་ཟ་འཕུག་འབྱུང་བ་  
 སོགས་ཀྱི་ནད་ཉགས་ཡོང་གི་ཡོད་གསུངས་ཀྱང་ནད་གཞི་ཁག་ཅིག་ལ་འབྲུ་སྐྱུགས་བྱེད་



ཐུབ་པ་དེས་ཟས་སྤྱོད་སོགས་ཀྱི་རྒྱུ་དང་མ་འཕྲད་ཆེ་དྲག་བསྐྱེད་ཏན་ཏན་ཡོང་གི་འདུག  
 དེ་བཞིན་མང་ཆེ་བ་བཤད་རྒྱུ་གསོག་ཡང་ཞི་གསུམ་ནང་ཁ་གསལ་གསུངས་པ་བཞིན།  
 གསོང་ཡང་ཞི་གསུམ་གྱི་རྒྱ་ནི། རྩུབ་གསོག་རྩོམ་རྒྱུ་གསོག་ལ། །ཤར་བས་ཡང་  
 ཞིང་རྩུམ་རྩོས་ཞི་བར་འགྱུར། །དེ་བཞིན་རྣོ་སོགས་བསེལ་ཡུན་མཁྲིས་པ་གསོག་ །ཆ་  
 བས་ཡང་ཞིང་རྩུབ་སོགས་ཀྱིས་ཞི་འགྱུར། གསོག་ཡང་ཞི་གསུམ་གྱི་རྒྱུ་ནང་ནས།  
 མཁྲིས་པ་གསོག་ཡང་ཞི་གསུམ་གྱི་རྒྱ་ནི། ཟས་སྤྱོད་ཡོན་ཏན་རྣོ་བ་དང་། རྩུམ་པ།  
 རྩོ་མནམ་པ་སོགས་མཁྲིས་པའི་མཆན་ཉིད་དང་ཆོས་མཐུན་པ་ལ་རྩུས་པ་བསེལ་བ་དང་  
 ཡུན་པ་ཞིག་བརྟེན་པའི་ཆེན་དེས་མཁྲིས་པ་རང་གནས་སྟེང་ལ་སོགས་སུ་འཕེལ་ཞིང་  
 གསོག་པར་བྱེད་ཅིང་། གང་ཡིན་ཞེ་ན། རྣོ་བ་དང་རྩུམ་པ་སོགས་མཁྲིས་པའི་མཆན་  
 ཉིད་དང་ཆོས་མཐུན་ཞིང་སྟོབས་ཆེ་བ་དེས་མཁྲིས་པ་རང་གནས་སུ་འཕེལ་རུང་རྩུས་  
 པ་བསེལ་བ་དེས་མཁྲིས་པའི་མགོ་གནན་ནས་ཡང་བར་མི་རྩུས་པའི་ཕྱིར་ཏེ། དེ་ལྟར་  
 བསགས་པའི་མཁྲིས་པའི་ནད་དེར་གལ་ཏེ་ཟས་སྤྱོད་ཡོན་ཏན་རྣོ་བ་དང་རྩུམ་པ་སོགས་  
 ཀྱི་མཁྲིས་པའི་མཆན་ཉིད་དང་ཆོས་མཐུན་པ་ལ་ད་དུང་ཆ་བའི་རྩུས་པ་དང་ཡུན་པ་ཞིག་  
 བརྟེན་པའི་ཆེན་དེས་མཁྲིས་པ་རང་གནས་སུ་བསགས་པ་དེ་མངོན་སུམ་དུ་ཡང་བར་  
 བྱེད་ཅིང་། ཅི་ཕྱིར་ཞེ་ན། རྣོ་བ་དང་རྩུམ་པ་སོགས་ཀྱི་ཡོན་ཏན་མཁྲིས་པའི་མཆན་  
 ཉིད་དང་ཆོས་མཐུན་པའི་ཁར་རྟུག་པར་ཆ་བའི་རྩུས་པ་དེས་མཁྲིས་པ་སྤོང་བའི་རྒྱུ་  
 བྱེད་པ་ལས་མགོ་བོ་གཞོན་མཁན་གྱི་གཉེན་པོ་གཞན་མེད་པའི་ཕྱིར་རོ། །རྒྱ་དེས་བསྐྱང་  
 པའི་མཁྲིས་པ་ཆ་བའི་ནད་དེར་ནམ་ཞིག་ཟས་སྤྱོད་ཡོན་ཏན་རྩུལ་བ་དང་རྩུབ་རྩུ་བ་སྐྱམ་  
 པ་བསེལ་བ་ནིམ་པ་ཏིག་ཏ་པོང་དཀར་དོང་ལེན་གསེར་མེ་ཏོག་དུག་མོ་རྩུང་མེ་ཅི་མཁྲིས་  
 པ་རྒྱུར་པ་བ་ག་ག་བྲག་བྲུན་གྱི་རྩེ་རེ་སྟོན་ལ་སོགས་པ་བརྟེན་པའི་ཆེན་མཁྲིས་པ་རང་  
 གནས་སུ་ཞི་འགྱོ་བ་ཡིན། གོང་དུ་རེ་ཞིག་གསོག་པར་བྱེད་པའི་མཁྲིས་པའི་ནད་དེ།

རྒྱུད་ནད་དབྱར་དུས་དགོང་དང་ཐོ་རངས་ལྡང་། །མཁུས་པ་སྟོན་དུས་ཉིན་གྱང་མཆོན་  
 གྱང་ལྡང་། བད་ཀན་དཔྱིད་དུས་སྟོན་དང་སྤྱོད་ལྡང་ཞེས་གསུངས་པ་དང་། རྒྱུ་ལས་  
 འབྲུགས་ཤེད་མི་མཐུན་ཡོན་ཏན་འདོད། ལྡང་བ་ལོག་པའི་ལམ་ཞུགས་རང་རྟགས་  
 སྟོན། དེ་ལྟར་རང་གནས་སུ་བསགས་པའི་ནད་དེ་ཉིད་ཟས་སྦྱོད་ཡུལ་དུས་ཀྱི་རྒྱུན་  
 པས་ལྡང་བར་གྱུར་པ་ན་རང་གནས་ལས་ལོག་པའི་ལམ་གཞན་མཁུས་པས་བད་རྒྱང་  
 གཉིས་ཀྱི་གནས་སུ་ཞུགས་ཏེ་ན་ཟུག་འབྲེན་ཅིང་ཙ་ཙ་སྟོགས་སུ་ཡུལ་དུ་འང་རང་རང་  
 གི་ནད་རྟགས་རྣམས་གསལ་བར་སྟོན་པ་བཅས་ནི་ལྡང་བའི་དོ་ཤོ་ཡིན། མཁུས་ནད་  
 ཤེ་བྲག་གསོ་བའི་བྱད་པར་གྱི་རྟགས་ལས་ཆ་གང་གཉིས་ཀྱི་ཆས་ཤེ་བའི་མཁུས་ནད་ཆ་  
 བའི་བྱད་པར་གྱི་རྟགས་ནི་སྤར་བཤད་པའི་སྤྱི་རྟགས་སྟེང་དུ་སྟོམ་དད་ཆེ་བ་དང་། བཙུ་  
 ཙ་གྱི་མ་ཞིང་དེ་རྒྱུའི་རྒྱངས་པ་ཆེ་ཞིང་ཀྱི་ཡ་མཐུག་པ་ཁ་ཁ་ཞིང་ལུས་ཀྱི་ག་དོད་སྤར་  
 བས་ཆ་བ་དང་། རུབ་གཉིད་རྒྱང་ལ་བཤང་བའི་མདོག་སེར་བ་དང་། ག་ཆང་མར་  
 རྟིང་བུར་མ་དོད་བཅུད་སྟོགས་ཀྱི་གཞོད་པ་ནི་མཁུས་ནད་ཆ་བའི་མི་འགྱུར་བའི་རྟགས་  
 མོ། མཁུས་ནད་གང་བའི་རྟགས་ནི། མེ་དོད་རྩྭ་པར་རྒྱང་བས་འདྲུ་ཤེད་ཀྱི་སྟོབས་  
 རྒྱང་ལ་བཤང་མདོག་དཀར་པོ་འབྱུང་བ་ནི་མཁུས་ནད་གང་བའི་མི་འགྱུར་བའི་རྟགས་  
 མོ། །སྐབས་རེ་ཟས་སྦྱོད་རྒྱུན་གྱི་མ་གོ་མས་པའི་ཟས་སྟོགས་ཞག་ཆེ་ལ་རིགས་དང་དེ་  
 བཞིན་ག་རྒྱང་རྟིང་པ་དེ་རན་པ་བཅས་ཀྱི་མོག་མོག་ཆོས་ལ་མ་ཆོས་དེ་འདྲ་བཟས་པ་  
 དང་། གཟུགས་པོ་དོ་བཅོས་རྒྱུ་ལ་བཞིན་མ་བྱུང་བ་སྟོགས་ཀྱིས་མཁུས་པ་མགོ་ལ་རྒྱགས་  
 ཏེ་མགོ་ན་བ། སོ་བ་རྒྱ་མར་བབས་ཏེ་སོ་བ་དང་རྒྱ་མར་གཟེར་བ། བྱེན་རྒྱུའི་རྒྱང་  
 འབྲུགས་ཏེ་བྱེན་དུ་འཕྱར་བས་གཟུགས་པོ་ཆ་ཆང་སྤྱིའི་རྩྭ་པར་འགྱུར་བ་མ་ཟད། རྒྱང་  
 དང་བསྟོངས་པས་འདར་བ་གང་བྱུང་བ་བྱུང་བ་ལ། ཞེ་མེར་ལངས་པ། རྟོངས་སྐྱུགས་  
 ཤེད་པ་ལས་སྐྱུགས་མི་བྱུང་བ། སྐབས་དེར་སྤྱི་ལ་སྟོན་དཔྱད་ཟས་སྦྱོད་བཞི་གསུངས་

པ་བཞིན་གོང་གསལ་ནད་གཞིར་དོ་བཅོས་བྱས་ཏེ་ཉལ་དགོས་པ་དང་ཚུ་བསྐྱེལ་ཡང་  
 ཡང་སྤང་རྗེས་ཆུ་ཤེལ་༡༥ རྒྱ་ཚོད་རེ་ནང་རེ་རེ་བཅས་རིལ་བུ་གཉིས་ཙམ་སྤྲོད་རྒྱ་  
 དང་། དེ་ནས་ཀྱང་རྒྱགས་མི་ཐུབ་ན་གཡུ་རྩིང་༡༥ རིལ་བུ་གཅིག་ཚུ་བསྐྱེལ་གང་  
 མང་མཉམ་དུ་སྤྲད་དེ་དོ་བཅོས་ཚུལ་བཞིན་བྱས་ན་རིམ་བཞིན་རྒྱགས་ཏེ་རིང་མིན་དུག་  
 འགྲོ་གི་འདུག འོན་ཀྱང་གཞི་རྒྱུ་ནད་པ་དེ་མཁྱིས་པའི་ནད་གཞི་ཡོད་པ་ཞིག་ལ་སྐབས་  
 དེར་ཟས་སྤྲོད་ཀྱིན་པས་ནད་སྟོབས་ཚུང་ཚུང་ཞིག་རེད། ཟས་ཚོད་རན་པ་ཟ་ན་པོ་  
 བ་བདེ་ཞེས་པ་ལྟར། མི་ནད་ཐམས་ཅད་ཟ་ནད་ཡིན། རྟ་ནད་ཐམས་ཅད་རྒྱགས་  
 ནད་ཡིན་ཞེས་གཏམ་དཔེར་བརྗོད་པ་བཞིན། ཟས་སྤྲོད་འགྲིག་མིན་ཐོག་ལ་ནད་གཞི་  
 མང་པོ་ཞིག་སྤོང་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ནད་རིགས་ཡོད་དོ་ཅོག་ལ་བྱབ་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།  
 རྒྱན་གཞུང་དགོངས་དོན་ལྟར། གཞན་དབང་སྡོན་ལས་དང་། ཡོངས་གྲུབ་ཆེ་ནད་  
 སོགས་མང་པོ་ཞིག་གསུངས་ཡོད་པ་རེད། རྒྱགས་མཚུངས། ཉི་ཆེན་ལུང་ལྷུང་ལས།  
 དུས་ཀྱན་ཏུ་ནི་ཟས་ཚོད་རན་པ་བཟུང་། །ཟས་ནམས་སྦྱི་ཡང་ཆད་ལས་དཔགས་བྱ་སྟེ།  
 ཡང་ལ་འགྲངས་ཤིང་སྦྱི་ལ་ཕྱེད་འགྲངས་ཙམ། །བདེ་ཆུག་འདྲ་སྦྱ་ཚོད་ཟིན་ཞེས་སུ་  
 བཤད། །དེ་ནི་ལུས་འཆོ་མེ་དོད་བསྐྱེད་བྱེད་ཡིན། །ཞེས་གསུངས་ཡོད་པར་ཟས་  
 ཚོད་རན་པ་བཟུང་རྒྱ་འདི་ཡང་གལ་ཆེར་མངོན། དེ་ནས་གསོ་བྱ་ནད་ཀྱི་སྟོབས་ཆེ་  
 འབྲིང་ཚུང་གསུམ་ལ་སྟོས་པའི་གཉེན་པོའི་གོ་རིམ་ངེས་པ་ཡིན་ཏེ། ནད་སྟོབས་ཚུང་  
 ལ་དང་པོ་ཟས་སྤྲོད་གཟབ། དེས་མ་ཞིན་ཐང་ཕྱེ་ལ་སོགས་པའི་སྒྲན་གྱི་རིགས་བརྟེན།  
 གསུམ་གསུམ་མ་ཞིན་དཔུང་གིས་ནད་ལུལ་དཔུང་བའི་ཐབས་ནམས་གོ་རིམ་བཞིན་དུ་  
 བརྟེན་དགོས་པ་ཡིན་ཏེ། མཁྱིས་ནད་ཆ་གང་གཉིས་སུ་བསྐྱུས་པའི་བཅོས་ཐབས་སྟོན་  
 པ་ལ། མཁྱིས་ནད་ཆ་བའི་བཅོས་ཐབས་ཁ་ཟས་སུ་བ་ལང་དང་། གནའ་བ་ལ་སོགས་  
 པ་རི་དགས་ཀྱི་ག་གསར་པ་དང་། བ་དང་རའི་མར་གསར་པ། རྒྱབས་དང་། རྩར་

ཚོད། འབྲས་ཐུག རས་སྒོན་གྱི་ཟན། བ་དང་རའི་ཞོ་དར། གངས་དང་རྩ་ལས་བྱང་  
 བའི་ཚུ་བསེལ་ལམ་བསྐྱོལ་གང་གི་ཚུ། ཆབ་ཆ་ལ་སོགས་པ་མདོར་ན་བསེལ་ལ་ཡང་  
 བའི་ཟས་སྒོམ་གྱི་རིགས་བརྟེན་པ་དང་། སྟོད་ལམ་མེ་དང་ཉི་མར་བརྟེན་པ་དང་། རྒྱུད་  
 ལ་ཞེ་སྤང་དག་པོ་སྦྱེ་བ་དང་། ལུས་ངག་གི་བྱ་བ་དྲག་བྱལ་བྱེད་པ་སོགས་སྤང་བ་དང་།  
 ཡིད་འོང་གོགས་དང་སྟན་པའི་གཏམ་བཅས་བསེལ་བའི་གནས་སྤྱད་ལ་བར་འདྲག་ཅིང་།  
 ཚུ་བསེལ་གྱིས་ལུས་དང་མགོ་སོགས་བརྟུ་ཞིང་གོས་གསར་དྲི་མེད་ལུས་ལ་བགོ་བ་སོགས་  
 སྟོད་ལམ་གྱི་སྒོ་ནས་བཅོས་པ་དང་། སྤུན་ལ་ཉིག་ཏུ་ཐང་དང་། མ་རུ་བཞི་ཐང་  
 རྟེང་སྒོམ་པོ་སྤུལ་མང་མེ་བའི་མེ་ཉིག་བརྟན་པའི་བསྐྱུས་ཐང་དང་། རྒྱུད་ཆེན་གྱི་གསེར་  
 མེ་དང་བྱང་ལུགས་པོང་དཀར་བརྩུ་གསུམ་ཁ་ཆར་ཅན་དང་། གཡའ་གྱི་ཉེར་རྩ་སོགས་  
 གང་དགོས་གཏང་ཆོག་ཟུངས་ངན་དང་ནན་པོ་བྱིས་པའི་རིགས་ལ་མཁྲིས་ལས་ནམ་  
 རྒྱལ་བརྟེན་ན་འཇམ་ཞིང་འཛོད། དབྱེད་དུ་མཁྲིས་པའི་ནད་ལ་བབ་ལ་ལས་ལྷག་པ་  
 མེད་པས། གསེར་མེ་བཞི་པའི་བསྐྱུས་ཐང་ལན་འགར་བཏང་བས་མིག་ཚུ་བཞིན་མཛད་ས་  
 སོགས་སྤར་བས་རྩེ་དཀར་དུ་སོང་ཞིང་སྒོམ་འདོད་ཅིང་། དང་ག་འགགས་པར་དུར་  
 བྱེད་བརྩུ་པའི་བབ་ལ་གྱིས་སྦྱང་། སྒོན་འགྲོ་དང་རྩེས་བཅད་སོགས་སྦྱི་དང་མཐུན་པར་  
 ཁྱོས། ནད་གྱི་ཕྱི་རྩེས་བཅད་པ་ལ་ཁྲག་མཁྲིས་གས་ཆེ་བའི་རིགས་ལ་ག་ཡུར་ཉི་ཤུ་  
 ཅ་ལྟ་དང་། རྒྱུད་གས་ཆེ་བའི་རིགས་ལ། ཕྱི་རྒྱུད་གཏར་གྱི་སྤུན་མར་སྦྱར་བ་བརྟེན།

མཁྲིས་ནད་གང་བའི་ནད་གྱི་བཅོས་ཐབས་ལ། ཁ་ཟས་སྤུ་བར་མཛོ་མོ་ནམས་  
 གྱི་མར་གསར་དང་། ལུག་ག་གསར་པ། ཉི་ག་རྩིང་པ་སྒྲམ་པོ་ཟན་དོན་ལ་སོགས་  
 པ། མདོར་ན་ཁ་ཟས་གསར་འཇམ་ཉུང་ཟས་རེ་བརྟེན་ཆོག་པར་གསུངས། སྟོད་ལམ།  
 རྟན་དང་བསེར་བྱས་གང་བར་མི་བྱ་ཞིང་། དེས་པར་དུ་སྒྲམ་སར་ལུས་རྩལ་ཚུ་མ་ཐོན་  
 ཅམ་དུ་ཚོལ་བཅག་བྱ་དགོས་པ། སྤུན་ལ་རྒྱུད་ཆེན་གྱི་གར་ནག་དྲུག་པ་དང་བརྩུ་པ།

གསེར་ལ། དང་གསེར་མདོག་བདུན་པ་སོགས་གང་དགོས་གཏང་ཆོག་ལ། དཔུང་དུ་  
 རྒྱན་བཤལ་བྱ་དགོས་ན་མ་གཏོགས་ནད་འདི་ལ་ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་གཏར་ག་  
 དང་རྩལ་བཤལ་བྱ་མི་རུང་བར་གསུངས། མཁྲིས་ནད་དེ་དག་སྒོ་བར་བབས་ན་བྲག་  
 ༧། རྒྱ་མར་བབས་ན་མཁྲིས་སྤེ་བདུན་པ་བཏང་། ནད་སྟོབས་ཆེ་རིགས་ལ་སྦྱར་བ་  
 དེ་གཉིས་སྟེང་གི་ཤ་ཤུ་དག་རུ་ཏྲ་གར་ནག་བཞི་བསྟན་པ་འཕམ་གར་ནག་༡༡ གཏང་།  
 དཔུང་དུ་མཁྲིས་ནད་བཤལ་ལས་མི་འདའ་ཞིང་། སྟོས་སུ་སྟོད་བབས་ཀྱི་རིགས་ལ་  
 མཆོག་ཏུ་བསྟགས་པས་གོང་བཤད་ལྟར་སྦྱང་བར་བྱ། མཁྲིས་ནད་བྱེ་བྲག་བཙོས་ཐབས་  
 ནི། མཁྲིས་པ་གསེར་གྱི་ནད་ལ་རྒྱད་ཆེན་ཏིག་ཏྲ་བདུན་པའི་ཐང་དང་། ཏིག་ཏྲ་  
 རྟེང་ཨ་རུ་བྲག་ལྷན། རྒྱ་རུ། གུར་གུམ་བདུན་པ་དོམ་མཁྲིས་ག་དུར་དུག་ཉུང་བསྟན་  
 པ་བཏང་ན་མཆོག་དུག་ཉུང་དང་གྱི་སྤེ་དཀར་པོའི་མེ་ཏོག་དུར་བྱིད་གསུམ་སྦྱར་བའི་  
 བཤལ་སྟན་བཏང་དགོས་པ་དང་། བ་ལང་དང་རི་དྲགས་སོགས་ཀྱི་ག་དང་། མཇུག་  
 དུ་སྤེ་རྒྱད་ཀྱི་གུར་གུམ་མཆོག་བདུན་བསྟན། མཁྲིས་པ་མིག་སེར་གྱི་ནད་ལ་འབྲས་  
 བུ་གསུམ་ཐང་གཏོང་བ་དང་། གསེར་མདོག་ཐུ་པའི་སྟེང་སྦྱ་རུ་དུག་ཉུང་སྟེས་ཏེས་  
 གུར་གུམ་རུ་ཏྲ་སེ་པའི་མེ་ཏོག་ཏིག་ཏྲ་གཙོར་བསྐྱེད་བསྟན་པ་གཏང་པ་འཕམ་སྤེ་རྒྱད་གུར་  
 གུམ་ལ་སྟེང་ཙན་དན་དང་ག་བུར་བསྟན་པ་དང་། ཏིག་པ་གཉིས་བསྟོལ་མ་གཏོང་།  
 དཔུང་དུ་གསེར་མདུང་དང་དངུལ་མདུང་གཉིས་སྐབས་ཐོབ་དང་སྦྱར་ལ་གཏར། མཁྲིས་  
 པ་ཐུ་ཡའི་ནད་ཀྱི་བཙོས་ཐབས་ནི། ནད་འདི་ཉིད་ལ་འཛོ་ཐབས་མེད་པར་གསུངས་  
 ཀྱང་། སྟན་པ་མཁའ་པས་འབད་པས་བཙོས་ན་འཛོ་བའང་སྤྱད་ཅེས་སྤྱད་མཐའ་མ་  
 བཀག་པའི་སྤྱིར། དེའི་གསོ་ཐབས་བསྟན་པ་ནི། སྟན་ལ་ག་བུར་ནག་པོའི་སྦྱོར་བ་  
 ཆ་གང་སྟན་གྱིས་ཁ་བསྦྱར་ཙན་ཆད་བཞིན་སྦྱར་བ་ཆང་གིས་དབུལ་ན་ཐུ་ཡའི་ནད་ལས་  
 རྣམ་པར་རྒྱལ་བ་དང་། ནད་ཀྱི་སྤེ་རྟེས་བཙད་པར་བྱ་བ་ནི་གསེར་དང་མིག་སེར་ཐུ་



ཀུན་སར་ (Cancer) ཞེས་གྲགས་པའི་གཙོང་ནད་

དེར་དེང་དུས་སྐབས་ལྷགས་དང་པོད་སྐབས་

ལྷགས་གཉིས་ཀྱི་དབར་ལྟ་ཚུལ།

སྐབས་པའི་མ་ཚུལ་མཆོན།

དེང་དུས་ཆོན་རིག་ཡར་ཐོན་ཅན་ལས་ཕྱང་པའི་སྐབས་པས་ངོས་འཛིན་གནང་  
པའི་ཀུན་སར་ཞེས་པ་དེ་དང་། གནའ་རབས་དུས་ནས་འཛམ་གླིང་ས་ཡི་ཡང་ཅི་པོད་  
གངས་ཅན་ལྗོངས་སུ་སྐབས་ལྷ་གཉིས་པ་གཡུ་ཐོག་ཡོན་ཏན་མགོན་པོས་སྲོལ་བཏོད་མཛད་  
པའི་རྒྱུད་ཀྱི་ནང་གསལ་གཙོང་ནད་དེ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱིའི་ཕྱང་ཚུལ་ནི། ས་གནས་གང་  
སར་དུལ་སྐབས་མཆོན་ཆ་ཆོད་ལྟ་བུས་པ། དུལ་སྐབས་ཀྱི་སྤྱིགས་རོ་ས་འོག་དུ་སྐྱས་པ།  
ཤིང་ནགས་གཙོད་བྲེགས་བྱས་པ། རང་འབྱུང་ཁམས་ཀྱི་གཏེར་རྩས་བཏོན་པ། རྒྱ་  
རྒྱུ་རྒྱུ་ཁོ་ནར་དམིགས་ཏེ་རྩས་སྦྱར་སྤྲོ་ཆོགས་བྱེད་པ། འཕྲུལ་འཁོར་རིགས་མང་  
དག་གི་དུ་བས་མཁའ་རླུང་བཅོག་པ་བཟོས་པ། ལྷག་པར་དུ་འཛམ་གླིང་དམག་ཆེན་  
གཉིས་པའི་སྐབས་འཛམ་གླིང་གར་རྒྱབ་གང་སར་མིའི་སྲོག་འཕྲོག་པར་བྱེད་པའི་འབར་  
རྩས་ཀྱི་རྩས་ངན་རིགས་ཐེད་སྦྱོད་བྱས་པ་སོགས་ཀྱིས་འགྲོ་བ་མི་ཡིས་གཙོས་སེམས་  
ཅན་རྒྱལ་འཛོལ་པའི་ཟས་བཅུད་ཉམས་པ་དང་བཅོག་པ་ཆགས་པ་སོགས་དང་། འཛམ་  
གླིང་ཡུལ་གྲུ་གང་སར་དེང་གི་སྤྱོ་ཆོགས་འབྲུགས་ཆ་དོད་པོ་འདྲིའི་ནང་མི་རྒྱལ་ཀྱིས་  
ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་གཉིས་ཀྱི་སྤང་རྒྱང་ཚུལ་བཞིན་མ་ཤེས་པའམ་ཡང་ན་ཤེས་བཞིན་  
དུ་མ་བྱས་པའི་རྒྱུ་ཀྱིས་གཤོ་ནད་ཀུན་སར་སོགས་བཅོས་སུ་དཀའ་བའི་ནད་རིགས་  
མང་དག་ཅིག་ཕྱང་གི་འདུག་སྟུང་།

དེང་དུས་སྐབས་ལྷགས་ཀུན་སར་ཞེས་པ་དེ་སྤྱིར་རིགས་གཉིས་སུ་དབྱེ་བ་བྱས་

གྱི་འདུག་པ་ནི། རྩེ་ནའན་(Benign) ཞེས་པ་དེ་དང་མད་ཡིག་ནན་གྱི་ (Malignant) ཞེས་པ་དེ་གཉིས་ཡིན། བོད་སྐྱེན་ལུགས་ནས་ཀྱང་གཙོང་ནད་དེ་པའི་ན་ལྟོ་སྐྱེས་མ་གསོ་བའི་སྐབས་གསུངས་པའི་འབྲས་ནད་དེ་དང་། འདུས་ནད་སྐྱུག་པོའི་ལེའུར་གསུངས་པའི་དྲངས་མ་མ་ཞུ་བའི་ནད་དེ་གཉིས་སུ་ངོས་འཛིན་བྱས་ན་ཆེས་འོས་པར་མངོན། དེ་ཡང་དེང་དུས་སྐྱེན་ལུགས་ལས་རྩེ་ནའན་ (Benign) ཞེས་པ་དེ་བོད་སྐྱེན་ལུགས་ལས་འབྲས་ནད་དང་། དེང་དུས་སྐྱེན་ལུགས་ལས་མད་ཡིག་ནན་གྱི་ (Malignant) ཞེས་པ་དེ་བོད་སྐྱེན་ལུགས་ལས་དྲངས་མ་མ་ཞུ་བའི་ནད་དེ་ཡིན། དེང་དུས་སྐྱེན་ལུགས་ལས་ཨེ་ཌ་ཤེ་ (Aids) ལས་བྱུང་བའི་ཀན་སར་དེ་བོད་སྐྱེན་ལུགས་ལས་སྲིན་འབུ་འབྲུགས་པ་ལས་བྱུང་བའི་གཉན་འབྲས་དེ་ཡིན་ནོ།།

**གཙོང་ནད་ཀན་སར་གྱི་རྩེ་ནའན་པལྟན་པ།** དེང་དུས་སྐྱེན་ལུགས་ལས་གཙོང་ནད་ཀན་སར་གྱི་རྩེ་ནའན་ནི་ཞག་ཆེ་ལ་རིགས་པ་སྟེན་དགས་པས་པོ་མཆེན་མཁྲིས་སྟོད་སོགས་གྱི་ཀན་སར་ཆགས་ཉེན་ཡོད་པ། ཆང་རག་རིགས་འབྱུང་ཆེ་དགས་ན་མཆེན་པའི་ཀན་སར་ཆགས་ཉེན་ཡོད་པ། ཐ་མ་འཐེན་དགས་ན་སྟོ་བའི་ཀན་སར་ཆགས་ཉེན་ཡོད་པ། ཏམ་པ་ཁ་བ་སྟེན་དགས་ན་ཁའི་ཀན་སར་ཆགས་ཉེན་ཡོད་པ། སྲིན་འབུ་འབྲུགས་པ་ལས་ཀན་སར་ཆགས་ཉེན་ཡོད་པ། བྱད་མེད་ནམས་གཉེན་སྐྱིག་བྱ་རྩེ་བྱེ་དགས་པ་སྟེ་རང་ལོ་སུམ་རུ་སོ་གྲངས་ནང་གཉེན་བསྐྱིགས་བྱས་པ་ལྟ་བུ་ཡང་ན་ཆེ་གང་གཉེན་བསྐྱིགས་མ་བྱས་པ་ནམས་ལ་རུ་མའི་ཀན་སར་ཆགས་ཉེན་ཆེ་བ། ལོ་ཆད་མ་ཟིན་པ་སྟེ་རང་ལོ་བཅོམ་ལྟ་བུ་ནང་འབྲིག་སྟོད་འགོ་བཙུགས་པ། བུ་ཆ་མང་པོ་སྐྱེས་པའི་ཨ་མ། བུ་འབྲུ་མེན་སྐྱ་ཆོགས་གྱི་མཉམ་དུ་འབྲིག་སྟོད་བྱེད་མཁན་གཞན་ཆོང་མ་ལྟ་བུ་བཅས་ལ་བྱ་སྟོད་གྱི་ཀན་སར་ཆགས་ཉེན་ཡོད་པ་སོགས་ནི་ཀན་སར་ཆགས་པའི་རྩེ་ནའན་ཡིན།



བོད་སྐད་ལུགས་ལས་གཙང་ནད་ཀན་སར་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་བཟུང་པ། ནད་ནམས་  
 ཀྱན་གྱི་ཐུན་མོང་པའི་རྒྱ་དོན་དམ་པར་གང་ཟག་དང་། ཆོས་ཐམས་ཅད་བདག་མེད་  
 པའི་རང་བཞིན་ཁོ་ན་ཡིན་དུ་ཟེན་ཀྱང་ཀྱན་རྫོབ་དུ་འབྱུང་པས་བསྐྱད་པར་བཞེན་ནས་  
 བདག་དུ་བཟུང་བས་ན་རང་གི་དོ་བོ་མ་རྟོགས་པའམ་མ་རིག་པ་དེ་ཡིན། དེ་ལས་བྱུང་  
 བའི་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྒྲུང་གཏི་མུག་དང་བཅས་པའི་དུག་གསུམ་པའི་དེ་ཡིན། དེའི་འབྲས་  
 བུ་ཉེས་པ་རྒྱུང་མཁྲིས་བད་ཀན་གསུམ་གྱི་གཙོས་ཁྲག་དང་རྒྱ་སེར་སྤྱོད་འབྲུ་ནམས་ཀྱང་  
 གཙང་ནད་ཀན་སར་དེའི་རྒྱ་བྱེད་པ་ཡིན་ནོ།།

**ཁྲད་པར་སྒོང་རྒྱུན་བཟུང་པ།** མ་ཆོད་པའམ་འཇུ་དཀྱའ་བའི་རིགས། ལུས་པ་ཕྱི་  
 ལུས་པ་སེལ་བའི་རིགས། ཤ་རིགས་རུལ་བའམ་རྫིང་པ་བཞེན་པ། ཟས་སྒོམ་ནམས་  
 བཟའ་བདུང་ཆེ་དུགས་ཏེ་ཆད་ལས་འདས་པ། ཟས་སྒོམ་གང་ཡང་རུང་བ་སྤྲ་མ་ཟོས་  
 པ་ནམས་མ་ལྷ་བའི་ཁར་སྤྱི་མ་ཟས་པ། མི་འཕྲོད་པའི་ཁ་ཟས་ཏེ་བྱ་ཡི་སྒོང་དང་ཉ་  
 ཡི་ཤ་གཉིས་ལྟན་ཅིག་དུ་བཞེན་པ་ལྟ་བུ། སྤར་ཟ་བར་མ་གོམས་པའི་རིགས་སྒོང་བྱར་  
 བཞེན་པ། བི་ཀལ་ (Pickle) སོགས་རང་བཞིན་མེན་པའི་སྤྱར་རིགས། རོ་ཆ་བའི་  
 རིགས། ལྷུ་མ་སོགས་ཞག་ཆོལ་རིགས། མོ་ནི་སོ་འབྲེ་ཡམ་ (Monosodium) སོགས་  
 རྒྱན་སྒྲའི་རིགས་བཞེན་དུགས་པ། བེན་དུ་གང་བའི་འབྲུགས་རྒྱ་དང་། བེན་དུ་ཆ་  
 བའི་རྒྱ་ཁོལ། ཆང་རག་རིགས་ཆད་མེད་འཐུང་བ། ལུས་ཀྱིས་རྩོལ་བཅག་མི་བྱེད་  
 པར་དལ་བར་འདུག་པ། སེམས་ལས་ཀྱིས་དུབ་པ། བདེབ་སྒྲོན་བྱུང་བའམ་ཡང་ན་  
 གཡང་ལ་རྒྱུང་བ་སོགས་ནི་གཙང་ནད་ཀན་སར་སྒོང་བར་བྱེད་པའི་རྒྱུན་ཡིན། འོ་  
 ན་དེད་དུས་སྐད་ལུགས་ལས་མ་རིག་པའི་སྒྲོར་འགྲེལ་བརྫོད་གནང་གི་མི་འདུག་ཀྱང་  
 བོད་སྐད་ལུགས་ལས་མ་རིག་པ་སོགས་འགྲེལ་བརྫོད་གནང་བ་ཅི་ཡིན་སྐམ་ན། དེ་  
 ནི་སྐད་ལུགས་དང་ཆོས་ལུགས་གཉིས་དབར་འགྲེལ་བ་ཡོད་མེད་ཀྱི་ཁྲད་པར་བྱེན་པར་

སྒྲིང་། དེ་ཡང་དེང་དུས་སྒྲིན་ལུགས་དང་ཚོས་ལུགས་གཉིས་འབྲེལ་བ་ཨེ་ཡོད་སྟེ།  
 འོན་ཀྱང་པོད་སྒྲིན་ལུགས་དང་ནང་ཚོས་གཉིས་ཀྱི་དབར་འབྲེལ་བ་གཏིང་ཟབ་ཡོད་པ་  
 རེ། དཔེར་ན་མ་ཡི་མངལ་དུ་བྱ་ཆ་ཆགས་སྐྱར་པ་མ་གཉིས་ཀྱི་ཁྲ་ཁག་སྒྲིན་མེད་དགོས་  
 པའི་ཁར་བར་དོའི་རྣམ་པར་ཤེས་པ་དེ་ཉིད་ཀྱང་པ་མ་གཉིས་སུ་སྒྲེ་བའི་ལས་འཛོམས་  
 དགོས་པ། ནད་རྣམས་ཀྱང་ཀྱི་ཐུན་མོང་བའི་རྒྱ་ནི་མ་རིག་པས་བྱེད་པ། མི་དགེ་བ་  
 བརྩ་སྤང་དགོས་པའི་སྒྲོར། ནད་འབྱུང་བའི་སྒྲོ་ནས་དབྱེ་བ་ཡོད་པ་སྟེ། ཆེ་འདིར་  
 ཉེས་པ་རྒྱུང་མཐིམ་བད་ཀན་གསུམ་འབྲུགས་པ་ལས་བྱུང་བའི་ནད། ཆེ་སྒྲོན་མར་སྒྲོག་  
 གཙོད་པ་སོགས་མི་དགེ་བ་བརྩ་སྤྱད་པའི་ལས་ངན་པའི་འབྲས་བུ་སྒྲིན་པ་ལས་བྱུང་བའི་  
 ནད། དེ་གཉིས་པན་ཚུན་འབྲེལ་པ་ལས་བྱུང་བའི་ནད་བཙོས་རྣམ་པ་གསུམ་ཡོད་པ།  
 ནད་འགའ་ཞིག་གཏོན་རིགས་ལས་འབྱུང་གི་ཡོད་པར་བརྟེན་དེའི་ངོས་འཛིན་དང་སྒྲིན་  
 བཙོས་བྱེད་པ་སོགས་སྒྲིན་གཞུང་དུ་གསུངས་པ་ལྟར་ནང་ཚོས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ཁག་  
 ཏུ་འང་གསལ་པོ་བརྟན་གནང་ཡོད།

**གཙོང་ནད་ཀན་སར་གྱི་གྱུར་ཚུལ།** དེང་དུས་སྒྲིན་ལུགས་ལས་མད་ལིག་ནན་གྱི་  
 (Malignant) གྱུར་ཚུལ་ནི། རྣམ་པར་མ་གྱུར་བའི་སྐབས་ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་བྱེད་མཁན་  
 སྤ་ཕུང་ (Cell) གི་བྱེད་ལས་དང་མི་མཐུན་པའམ་མི་འཕྲོད་པའི་རྒྱུན་གང་ཡང་རུང་  
 བས་སྤ་ཕུང་འབྲུགས་ཏེ་ཐོག་མར་གནས་དེ་རང་དུ་གཞོད་སྒྲིན་གཏོང་བ་དང་དེ་ནས་  
 སྤ་ཕུང་ཁག་དང་ཚུ་མེར་གྱི་རྒྱ་ལམ་དང་བྱ་ཁ་རྣམས་རྒྱུད་གནས་གཞན་དུ་བྱེར་བ་ལས་  
 གནས་དེ་རང་དང་འབྲེལ་བའི་མད་ལིག་ནན་གྱི་ (Malignant) ཆགས་རྗེས་རིམ་  
 བཞིན་འཕེལ་སྐྱེད་བྱེད་པ་ཡིན།

**པོད་སྒྲིན་ལུགས་ལས་དྲངས་མ་མ་ཞུ་བའི་གྱུར་ཚུལ་ནི།** ལུས་ཁམས་ལ་མི་  
 འཕྲོད་པའི་ཟས་སྦྱོད་བརྟེན་པས་མེ་མཉམ་རྒྱུང་དང་མཐིམ་པ་འཇུ་བྱེད་ཀྱི་མཐུ་ཉམས་

པ་ལས་ཁ་ཟས་ནམས་བྱངས་སུ་མ་སྒྲིན་པ་དྲངས་སྒྲིགས་འདྲེས་ཏེ་དྲངས་མ་རྒྱ་བའི་ཙྰ་  
ལམ་དུ་ཤོར་བ་དེ་མཁྲིས་པ་མདངས་སྒྱུར་གྱིས་ཀྱང་བྱངས་ཁྲག་དུ་མ་སྒྲིན་པའི་དྲངས་མ་  
མ་ཁྱེ་བ་དེས་བྱ་ཁོའི་རྒྱ་ལམ་ནམས་ལ་གཞི་དེ་ཅིང་འབྲུགས་པར་བྱེད་པ་དང་རིམ་པས་དྲངས་  
མ་མ་ཁྱེ་བ་དེ་མང་དུ་འཕྲེལ་བས་གནས་དེ་རང་དུ་བསགས་པ་དང་ཡང་ན་གནས་གཞན་  
དུ་བྱེར་བའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་གནས་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་གཅོང་ནད་ཀན་སར་དེ་བྱུང་བ་ཡིན།

**དེང་དུས་སྒྲན་ལུགས་ལས་མྱེ་ནའན་ (Benign) གྱི་གྱུར་ཚུལ་ནི།** རྒྱུན་གང་  
ཡང་རུང་བ་ཞིག་གིས་སྤྲ་ཡུང་(Cell) གི་བྱེད་ལས་གནས་གང་དུ་འབྲུགས་པའི་གནས་  
དེ་རང་དུ་དལ་པོའི་སྒྲོ་ནས་འཕྲེལ་བ་ཞིན་རིམ་པས་འབྱུར་ཐོན་མཁྲིགས་པོ་ཆགས་པ་  
དེ་ནི་ཐོག་མར་གནས་གང་དུ་བྱུང་བའི་གནས་དེ་རང་གནས་པ་ལས་གནས་གཞན་དུ་  
བྱེར་གྱི་མེད། བོད་སྒྲན་ལུགས་ལས་འབྲས་ཀྱི་གྱུར་ཚུལ་ནི། འབྲས་པ་དང་འབྲུགས་  
པ་ཁ་ཟས་ཀྱི་དྲངས་མ་མ་སྒྲིན་པས་ངན་ཁྲག་རྒྱས་པ་ནམས་ལུས་ཀྱི་ཆ་ངེས་མེད་དུ་རྒྱུང་  
གིས་བསྐྱེལ་ནས་སྤངས་པ་སྤྲ་ཞིང་མཁྲིགས་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད། སྒྲིན་འབྲུ་འབྲུགས་པ་  
ལས་བྱུང་བའི་གཅོང་ནད་ཀན་སར་གྱི་གྱུར་ཚུལ་དེང་དུས་སྒྲན་ལུགས་ལས་ཨེ་ཏེ་མེ་  
(AIDS) རྒྱ་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་གཅོང་ནད་རིགས་དུ་མ་ཞིག་འབྱུང་གི་ཡོད་པའི་ནང་  
ནས་ཀན་སར་ཡང་འབྱུང་གི་ཡོད། བོད་ལུགས་ལས་རྒྱ་རྒྱུན་མང་དག་ཅིག་ལ་བརྟེན་  
ནས་ཁྲག་ལ་གནས་པའི་ཁྲག་སྒྲིན་རྐང་མེད་རྒྱུ་ལ་དམར་བ་དེ་འབྲུགས་པ་ལས་གཉན་  
ནད་བཙོ་བརྒྱད་འབྱུང་གི་ཡོད་པའི་ནང་ནས་གཉན་འབྲས་དེ་ཡིན།

**ནྱེན་ཆ་བས་ཆེ་ཚུང་གི་དབྱེ་བ་བསྟན་པ།** དེང་དུས་སྒྲན་ལུགས་ལས་མྱེ་ནའན་  
(Benign) ལས་མད་ཡིག་ནན་གྱི་ (Malignant) ནྱེན་ཆ་བས་ཆེ་བ་ངོས་འཛིན་གནང་  
གི་ཡོད་པ་བཞིན་བོད་སྒྲན་ལུགས་ནས་ཀྱང་འབྲས་ལས་དྲངས་མ་མ་ཁྱེ་བ་དེ་ནྱེན་ཆ་བས་  
ཆེ་བ་ཡོད་པ་ནི་ཞིབ་དུ་དབྱེད་ན་གཤེས་ངེས་ཡིན།

**བརྟག་དཔྱད་གྱི་ལམ།** དེ་དུས་སྒྲན་ལུགས་ལས་གཅོང་ནད་ཀན་སར་ལ་བརྟག་དཔྱད་གནང་སྐབས་གནས་གང་དུ་དོག་པ་ཡོད་པའི་གནས་དེ་ནས་ག་ཆུང་དུ་ཞིག་བཞོག་ཆེ་ཀན་སར་གྱི་སྤྱུང་ཡོད་མེད་ཟླ་ཡོད་སེ་ (Biopsy) ཞེས་པའི་འབྲུལ་ཆས་གྱི་ལམ་ནས་ངོས་འཛིན་གནང་གི་ཡོད། བོད་སྒྲན་ལུགས་ལས་གཅོང་ནད་ཀན་སར་དེར་བརྟག་དཔྱད་གནང་སྐབས་བརྟ་རེ་ག་རི་བ་གསུམ་གྱི་སྒོ་ནས་གཏན་ལ་ཐབ་གྱི་ཡོད།

**ནད་རྟགས།** དེ་དུས་སྒྲན་ལུགས་ལས། གཟུགས་སྟོབས་ཉམས་པ། སྒྲིབ་ཏུ་གཟུགས་པོའི་ཆེད་ཆད་ཉམས་པ། ཟུངས་བྲག་ཉམས་པ། སྒྲངས་འཁུར་མཁུགས་པོ་ཆགས་པ། ཏུཾ་ནས་བྲག་ཐོན་པ། མ་ཆགས་པ་ནམས་གསོ་དཀའ་བ། ཟས་ལ་དང་ག་མེད་པ། འབྲུ་ཐག་མི་ཆོད་པ། སྒྲི་རོ་ལུ་བ། ཅུ་འགགས་པ་སོགས་ཡིན། བོད་སྒྲན་ལུགས་ལས། ལུས་གྱི་ཤེད་ཉམས་པ། སྦྱིད་པ་སྦྱུར་བ། བྲག་རུལ་དུད་ཁུ་སྦྱུག་པ། བྲག་ནག་འབྲུ་བ། དང་ག་འགགས་པ། སྒྲིམ་དད་ཆེ་བ། རུས་མདོག་གྱུར་བ། སྒྲངས་པ་སྤྲིང་བརྟན་པ། རྒྱ་མདོག་དམར་སྦྱག་ཅན། ཅུ་རྒྱུད་སྤྱུ་ལ་མཁྱོགས་པ་སོགས་ཡིན།

**གཅོང་ནད་ཀན་སར་གྱི་ནད་སྟོབས་ཆེ་ཆུང་གི་རིམ་པ་བསྟན་པ།** དེ་དུས་སྒྲན་ལུགས་ལས་གཅོང་ནད་ཀན་སར་ལ་རིམ་པ་དང་པོ་ནས་བཞི་པ་བར་རིམ་པ་བཞི་ཅིས་གྱི་ཡོད་པ་བཞིན་ནད་སྟོབས་ཀྱང་རིམ་པ་དང་པོ་ནས་བཞི་པ་བར་རིམ་པ་བཞིན་ཆེ་རུ་འགྲོ་བཞིན་པ་དང་སྒྲན་བཙོས་ཀྱང་རིམ་པ་དང་པོ་ནས་བཞི་པ་བར་རིམ་པ་བཞིན་དཀའ་རུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པའི་ངོས་འཛིན་གནང་གི་ཡོད་པ་བཞིན་བོད་སྒྲན་ལུགས་ནས་ཀྱང་བྱེར་རྒྱས་འགྲིང་འདྲིལ་བཞི་དང་པོ་ནས་བཞི་པ་བར་རིམ་པ་བཞིན་ནད་སྟོབས་ཆེ་རུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པ་དང་། སྒྲན་བཙོས་ཀྱང་རིམ་པ་བཞིན་དཀའ་རུ་འགྲོ་ཡི་ཡོད་པའི་རྒྱུད་ལས་གསལ་པོ་རྟོགས་ཐུབ།

**སྒྲན་བཅོས་སྒྲོར།** དེ་དང་དུས་སྒྲན་ལུགས་ལས་གཅིང་ནད་ཀན་སར་གྱི་སྒྲན་བཅོས་  
 ནི་གཤགས་བཅོས་གཏོང་བ་དང་། ཟུངས་ཁྲག་སྒྲུགས་པ། ཀེ་མོ་ཐེ་རས་ཐི་  
 (Chemotherapy) ཞེས་པའི་སྒྲན་ཁབ་གཏོང་བ། རད་འབྲི་འོ་ཐེ་རད་ཐི་  
 (Radiotherapy) ཞེས་འཕྲུལ་ཆས་འོད་ཀྱིས་བཅོས་ཐབས་བྱེད་པ་བཅས་ཡིན། བོད་  
 ཀྱི་སྒྲན་ལུགས་ལས་གཅིང་ནད་ཀན་སར་ལ་སྒྲན་བཅོས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ནི་ཉེས་པ་གསུམ་  
 གྱི་ནང་ནས་གང་གས་ཆེ་བ་འབྲུགས་པ་དང་གནས་གང་དུ་ཀན་སར་ཆགས་པ་སོགས་  
 ལ་དགོངས་པ་བཞེས་ཏེ་སྒྲན་སོགས་ལས་གྲུབ་པའི་སྒྲན་གཏོང་བཞིན་པའི་ཁར་ཟས་  
 སྦྱོད་སྤང་སྤང་གི་སྒོ་བ་ལྟོན་བྱེད་པ་སོགས་ཡིན།

**གཅིང་ནད་ཀན་སར་ནད་ལ་ཕན་བསྐྱེད་ཇི་ཅམ་ཡོང་གི་ཡོད་མེད།** གཅིང་ནད་ཀན་  
 སར་ནད་ལ་ཕན་བསྐྱེད་ཇི་ཅམ་ཡོང་མིན་ནི་གཙོ་བོ་ཀན་སར་དེ་རིམ་པ་གང་དུ་སླེབ་  
 མིན་ལ་རག་ལས་པ་རེད། དེ་ཡང་དེ་དང་དུས་སྒྲན་ལུགས་ལས་རིམ་པ་དང་པོ་ལྟ་བུར་  
 གཤགས་བཅོས་བཏང་བ་དང་ཀན་སར་གྱི་སྒྲན་ཁབ་བྱུང་པ་སོགས་ཀྱིས་ཕན་བསྐྱེད་ཡག་  
 པོ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། བོད་སྒྲན་ལུགས་ནས་ཀྱང་གཅིང་ནད་ཀན་སར་ནད་ལ་བོད་  
 སྒྲན་གྱིས་ཕན་བསྐྱེད་ཡག་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྒྲན་པ་མང་དག་ཅིག་ནས་གསུང་  
 གི་ཡོད་པ་བཞིན་སྒྲན་མིང་འཛིན་པ་བདག་གིས་ཀྱང་མཆིན་པའི་ཀན་སར་གྱི་ནད་ཅན་  
 གཉིས་ལ་བོད་སྒྲན་གཅིག་ཤུས་སྒྲན་བཅོས་ཞུས་པས་དེ་དང་གི་སྐབས་ནད་པ་གཉིས་ཀ་  
 མཆིན་ནད་ཀན་སར་ཆ་ཆང་བྲག་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་ཡོད།

**སྒྲར་སྒྲས་པ།** དེ་དང་དུས་སྒྲན་ལུགས་ལས་ཀན་སར་ཞེས་གྲགས་པའི་ནད་དེ་ར་ད་བར་  
 བོད་སྒྲན་ལུགས་ལས་འབྲས་ནད་ཅེས་ངོས་འཛིན་གནང་བ་ལས་ཁ་གསལ་པེ་ཅམ་མེད་  
 པ་མ་ཟད། སྒྲན་པ་འགའ་ཞིག་ནས་དགོངས་ཚུལ་ཡང་འདྲ་མིན་ཡོང་གི་འདུག་པར་  
 བཞེན་ཕྱིས་འབྲུང་ནད་དེར་བོད་སྒྲན་ལུགས་ལས་དགོངས་ཚུལ་གཅིག་གྱུར་གྱི་ངོས་

འཇིན་གསལ་པོ་ཞིག་འབྱུང་རྒྱུ་དཔུང་ཞིབ་གནང་རྒྱར་བྱགས་པན་ཅུང་གསོས་ན་སྙམ་  
པའི་ཀུན་སྒོང་གིས་ཚུམ་ཡིག་འདི་བཞིན་འཆོ་བྱེད་མཁས་དབང་ནམས་ཀྱི་སྤྱན་རླབ་  
དཔུང་ག་ཞིའི་རྒྱལ་དུ་འབྲུལ་ལམ་ཞུས་པ་དེར་མོར་འབྲུལ་གྱི་ཆ་ཡང་མང་དག་ཅིག་  
མཆིས་སྲིད་པས་དགོངས་སེལ་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན།།

མན་རྒྱུད་མེ་གཏར་ཐུར་གསུམ་གྱི་གསང་མིང་

བད་དོན་གཤམ་པ་མངོན་ཕུངས།

སྒྲན་དགེ་ངག་དབང་བདེ་ཆེན།

དབང་བཅན་རྒྱལ་པོས་བྲིམས་སུ་མ་བཅས་ཤིང་།

མཁས་མང་འདུས་ནས་གྲོས་ཐག་མ་བཅད་ཀྱང་།

གསོ་དཔུང་གཞུང་ལུགས་ཀྱན་གྱི་གཞིར་གྱུར་བའི།

རྒྱུད་བཞི་བྱེད་པོ་གྱུ་ཆའི་ཞབས་ལ་འདུད།

གང་དེའི་དགོངས་དོན་འབྲེལ་ལ་བྱང་ཟུར་ཞེས།

ལུགས་གཉིས་གྲུས་པའི་དགོངས་པ་ཟབ་མོའི་བརྟུང་།

གཅིག་དུ་བསྐྱས་ཏེ་རྗེས་འདྲུག་ཆོགས་རྣམས་ལ།

ལེགས་པར་འདོམས་མཁས་སྣ་རའི་ཞབས་ལ་འང་འདུད།

སྦྱིས་སྦྱངས་ཤེས་རབ་ན་ཆོད་ཆེས་ལྷ་ཡང་།

རྗེས་འཛིན་གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་དམ་པ་ཆེ།

རྒྱང་ཟད་འཆད་པའི་སྐལ་བ་སྦྲུམ་པ་འདི།

བཤེས་གཉེན་རྣམས་ཀྱི་དྲིན་ཡིན་དུ་དྲུང་སྦྱོངས།

ཞེས་ཡུལ་གོང་མ་རྣམས་ལ་མཆོད་པར་བརྗོད་ཅིང་བཀའ་དྲིན་རྗེས་དྲན་སྡོན་

དུ་སོང་ནས་སྐབས་དོན་སྦྱང་བར་བྱ་བཞི། རྒྱུད་བཞི་ལས་དུམ་བུ་གསུམ་པ་མན་རྒྱུད་

བཅོས་ཐབས་ནང་ནས་དཔུང་བཅོས་སྐབས་གསལ་བའི་བད་མཆོན་ཨང་གི་རྣམས་ཀྱི་

གོ་དོན་དང་གསང་མིང་གསལ་བར་བཀོད་པ་ལ་ནང་གསེས་དབྱེ་བ་ལྔ་ལས།

དང་པོ། མཆོན་དོན་འདི་ཉིད་ལྡེ་སྤྱིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་གསར་གཏོད་

མངོན་ཚུལ་བཤད་པ། དེ་ཡང་པོད་ཀྱི་གསེབ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱན་ལས་རབ་  
 དང་། མཆོག་དང་། སུལ་དམ་པར་བྱུར་བ་རྒྱུད་བཞིར་བྲགས་པ་འདི་ལ་ཆོང་འདུས་  
 ཀྱི་འོ་མ་བཞིན་དུ་བསྐྱེད་བསྐྱེད་སྒྲ་ཆོགས་སུ་བྱུར་བར་བྱར་མཁར་བ་སློ་བྲོས་རྒྱལ་པོས་  
 ཞུས་ཆེན་མངོན་ཅིང་གཏན་ལ་ཕབ་པའི་རྒྱུད་བཞི་དེ་ཉིད་ཡར་རྒྱབ་པས་སྦྱིན་བདག་  
 མངོན་དེ་རབ་བྱུང་དགུ་པའི་མེ་ན་(སྟེ་ལོ་༡༥༤༤) ལོར་ལྷོ་ཁ་གྲན་རྩེ་རྩེ་གི་གྲ་ཐང་  
 དགོན་དུ་དཔར་དུ་བཏབ་པར་གྲ་ཐང་རྒྱུད་བཞི་ཞེས་སུ་བྲགས་པ་དུས་སྤེམ་བྱང་འོས་  
 རང་སོ་དར་རྒྱས་ཀྱིས་ཡམོང་ས་ལྷ་པ་ཆེན་པོར་གྲ་ཐང་རྒྱུད་བཞི་འདི་བྱང་པར་འཕགས་  
 ཚུལ་ཞུས་པ་དང་བརྟན་ཏེ་རབ་བྱུང་བརྒྱ་གཅིག་པའི་རྒྱ་རྟག་(སྟེ་ལོ་༡༥༤༣) ལོར་པོ་  
 ཏེ་ལར་སྐར་ཡང་དཔར་བཞོག་ནང་བ་དང་སྐྱགས་པར་བྱང་སོགས་བསྐྱལ་གྱང་། རབ་  
 བྱུང་དེ་གའི་རྒྱགས་བྱི་(སྟེ་ལོ་༡༥༤༠) ལ་སྤེ་སྤྱིད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་མཆོས་པར་མ་དེ་ནས་  
 རྒྱུད་རྒྱུང་གསུམ་བྲགས་འདྲིན་གནང་སྐབས་བྲགས་དྲོགས་གར་བ་རྒྱམས་ཡམོང་ས་  
 མཆོག་ལ་ཞིབ་གསལ་སྟན་དུ་སྒྲོན་པས་བྲགས་དབྱེས་པའི་རྒྱལ་དང་བཅས་སྐར་དཔྱད་  
 བནར་བྱབ་ན་གྱིས་ཐིག་ཅེས་བཀའི་གནང་བ་ཐོབ་པ་བཞིན། ཟུར་མཁར་པའི་རྒྱུད་སྐམ་  
 རང་མ་དང་བྲག་རྒྱལ་མ་གཞིར་བཞག་ཐོག་བཀའ་གཏེར་བརྟན་བཅོས་སོགས་ཆད་  
 སྤུང་གི་ཡིག་ཆ་བརྒྱ་ལྷག་ལ་ཉི་བ་དང་། གཞན་ཡང་རྩོང་དགའི་རྒྱུད་བཞི་པར་མ་  
 དང་། སྐམ་པོའི་པར་མ། ཉག་བདན་པར་མ། པོ་དོང་པའི་པར་མ་བཅས་ལ་ཡང་  
 བྲགས་དཔྱད་ཞིབ་མོ་གནང་ནས་གྲ་ཐང་རྒྱུད་བཞིར་ཆོགས་བཅད་ཆད་ལྟག་དང་། ས་  
 བཅད་འབྲུགས་པ། ཡིག་འབྲུ་ནོར་བ། ཞོ་དཀའ་བ་སོགས་ནོར་འབྲལ་གྱི་ཆ་རྒྱུང་  
 ཟད་ལུས་པ་ལ་ལུང་རིགས་ཁྲངས་སྤུང་གི་སྒོ་ནས་བཅོས་བརྒྱུར་གཏན་འཕེབས་གནང་  
 རྟེ་རབ་བྱུང་བརྒྱ་གཉིས་པའི་ཁོང་བྱི་(སྟེ་ལོ་༡༥༧༤) ལོར་ཀུན་གྱིས་ཡིད་ནོན་འཕེར་  
 བའི་རྒྱ་ལྷན་པོ་ཏེ་ལའི་རྒྱུད་བཞི་པར་མ་མངོན། (པར་མ་འདི་ཉིད་སྤེམ་སུ་སྤེད་གེ་སོགས་



ནས་པར་འདེབས་བྱས་ཡོད་ལ། དེར་པོད་ཀྱི་ཁྱིམ་དང་ཀྱམ་ཏུ་ཁྱུང་བཞིན་པའི་པོད་རྫོང་ས་མི་དམངས་  
དཔེ་སྐྱོན་ཁང་ཞེས་པ་ནས་དཔར་དུ་བསྐྱུན་པའི་རྒྱུད་བཞི་དེབ་གཟུགས་དེ་ཡང་རྩོད་གོ་གིང་པར་གཞིར་བཟུང་  
སྟེ་བསྐྱེགས་པ་རེད།)

དེ་ལྟར་ཞུས་ལེགས་པར་དག་པའི་རྒྱུད་བཞི་དེའི་ཐོག་མཐའ་ཀྱམ་ཏུ་ཨང་གིའི་  
མཚོན་དོན་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་པ་སྟེ་དང་། ཁྱད་པར་མན་རྒྱུད་དབྱེད་བཅོས་སྐབས་བད་  
མཚོན་ | 0 | གསུམ་ཡོད་པར་ཨང་གི་བཀོད་པ་དེ་དག་ནི་སྟེ་སྟེད་སངས་རྒྱས་རྒྱ་  
མཚོས་གསར་གཏོད་མང་དུ་པ་ཞིག་ཡིན་པར་སྙམ་སྟེ། རྒྱུད་དུ་དབྱེད་བཅོས་དགོས་  
པར་གསང་དམིགས་ཀྱི་མིང་བསྟན་པ་དང་མ་བསྟན་པའི་རིགས་ལ་བེ་སྟོན་མ་བྱུང་སྟོན་  
ཀྱི་རྒྱུད་འགྲེལ་ཁག་དང་བེ་སྟོན་གཉིས་མི་མཐུན་པ་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན་མགོ་རྒྱུད་  
གི་བཅོས་སྐབས། རྟོག་ཁྱུང་ཁག་གི་སྤྱི་མཆོག་གིས་པ་གསུམ་པ་བསྟེགས། ཞེས་པར་སྟེམས་  
འགྲེལ་མན་རྒྱུད་ནམ་བཤད་བདེ་བའི་འདོད་འཇོ་དང་། དར་མོ་སྟན་རམས་པའི་མན་  
རྒྱུད་འགྲེལ་པ་ལེགས་བཤད་གསེར་རྒྱན་གཉིས་མཐུན་པར་སྟེ་གཙུག་དང་། མཚོག་  
མ། རྟག་ཁྱུང་གསུམ་བསྟེགས་དགོས་པར་བསྟན་པ་དང་། བེ་སྟོན་དུ་རྟག་ཁྱུང་འོག་  
གི་བྱོང་ཁྱུང་དང་དེའི་གཡས་གཡོན་མཚོན་རེ་བཅོས་ཁྱུང་གསུམ། ཞེས་གསལ་ཞིང་ཡང་  
ཀང་འབུ་ལེའུར། བཅོས་ཐབས་རྒྱུད་གྱུར་དུ་གས་གཏོར་རྒྱན་སྦྱོངས་བྱ། མཁྱིས་  
པ་ལས་གྱུར་གཏོར་དང་བསེལ་བས་བྱུག ཁེས་པའི་གཏར་དམིགས་ལ་གོང་གསལ་  
འགྲེལ་པ་གཉིས་ཀར་བརྒྱུད་པ་རྩ་འགྲེལ་གྱི་དགོངས་པ་ཇི་བཞིན་རྒྱུད་ལ་ལོང་མོའི་གོང་  
དུ་སོར་གཉིས་དང་མཁྱིས་པར་ལོང་མོའི་འོག་དུ་སོར་གཉིས་ཀྱི་སར་གཏར་དགོས་པར་  
གསུངས་གིང་། བེ་སྟོན་ལས་རྒྱུད་གྱུར་ལ་ལོང་རྩ་དང་ཡོབ་གོང་། མཁྱིས་གྱུར་ལ་  
བྱིན་གཞུག་དང་ཡོབ་གོང་གཏར་དགོས་པར་བསྟན་ཡོད། ཡང་འཕྱོས་པའི་རྒྱུད་ནད་  
ཀྱི་བཅོས་བསྟན་སྐབས། འཕྱོས་པ་བརྒྱུད་བཞིའི་སྟོན་མའི་མེ་སྟོར་མེན། ཞེས་

པར་འགྲེལ་པ་གཉིས་ལས་མེ་ཐུར་མནན་ཞེས་པ་ཙམ་ལས་གསང་དམིགས་གང་དང་གང་  
 ལ་མེ་དང་ཐུར་མ་བརྟེན་དགོས་པ་མི་གསལ། བེ་ཐོན་དུ་ཆོགས་པ་དང་པོ་དང་། ཏུག་  
 པ། བདུན་པ་བཅས་ལ་མེ་དང་ཐུར་མ་མནན་དགོས་པ་བསྟན་པས་མཆོན་གསང་དམིགས་  
 མི་མཐུན་པ་དང་བེ་ཐོན་དུ་ཞལ་གསལ་བ་མང་ལ། གྲ་ཐང་པར་མའི་ཙ་རྒྱུད་ཞིག་མཛལ་  
 བ་དེར་བརྟེན་དང་ཡང་གི་གང་ཡང་གསལ་མི་འདུག་པ་མ་ཟད། གྲ་ཐང་པར་མ་མིན་  
 ན་མ་སྟམ་པ་མནན་རྒྱུད་ལས་རྒྱུ་རྒྱགས་དང་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་ལེའུ་གཉིས་མཛལ་བར་ཡང་  
 བརྟེན་དང་ཡང་གི་མ་གསལ། གལ་ཏེ་གསང་དམིགས་རྣམས་བརྟེན་མཆོན་ཡང་གི་དང་  
 བཅས་ཏེ་གཏན་འཁེབས་དེ་ལྟར་སྤར་ནས་ཡོད་ཆེ་བཞེད་པ་ཐ་དད་མང་པོ་མི་འབྱུང་  
 བར་ངེས་པ་ཡིན།

གཉིས་པ། བརྟེན་མཆོན་ཁག་དང་ཡང་གི་རྣམས་ངེ་ལྟར་གཏན་ལ་ཡབ་  
 རྒྱལ་བཤད་པ། རྩེ་སྤྱིད་ཀྱིས་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་བེ་ཐོན་མཛེད་རྩེས་དེའི་དགོངས་  
 དོན་མ་ལུས་པ་ཀུན་གྱིས་བདེ་སྒྲག་དུ་ཉོགས་ཕྱིར་ཐོན་མེད་ཀྱི་སྟུན་ཐང་བྲིས་ཆ་བདུན་  
 རྒྱུ་དོན་དགུ་གསར་བཞེངས་གནང་ནས་རྒྱུད་དང་། འགྲེལ་པ། བྲིས་ཆ་གསུམ་ངོ་  
 སྤྱད་དེ་མཛུབ་རྒྱགས་སུ་ངོ་སྤྱོད་མཛེད་ཡོད་པ་དེའི་ནང་། (༡) (བོད་ལུགས་གསལ་  
 རིག་སྟུན་ཐང་བྲིས་ཆ་ངོ་མཚར་མཐོང་བ་དོན་ལྡན་གྱི་བྲིས་ཆ་བཞི་བརྒྱུ་པ་དང་། ཞེ་གཅིག་པའི་གཤམ་  
 གྱི་མཆན་བུར་གསལ།) མེ་དམིགས་རྣམས་མཆོལ་ཐིག་དང་མཆོལ་ཡང་། གཏར་དམིགས་  
 མཐོང་ཐིག་དང་སྟག་ཡང་། ཐུར་དམིགས་མེར་ཐིག་མཐོང་ཡང་བཅས་ཀྱིས་གསང་  
 དམིགས་རྣམས་མཆོན་པར་བྱས་ཡོད་ཅིང་། རྒྱུད་འདིར་མེ་དམིགས་རྣམས་ཡང་གྲངས་  
 དང་བཅས་བརྟེན་མཆོན། །འདི་དང་། གཏར་དམིགས་རྣམས་ ༠ ཐུར་དམིགས་  
 རྣམས་ཉུགས་ ། འདིས་མཆོན་པར་བྱས་ནས་གསང་རྣམས་མི་འབྱུར་བར་གཏན་ལ་  
 བབ་ཡོད།

འོ་ན་གསང་དམིགས་དེ་དག་དང་འབྲེལ་བའི་ཡང་གི་རྣམས་ཇི་ལྟར་བྱས་ནས་  
 གཏན་ལ་ཕབ་འདུག་གསལ་ཞེ་ན། དེ་ནི་མེ་གཏར་ཐུར་གསུམ་གང་ཡིན་ཡང་གསང་མིང་  
 མགོ་སྒྲིལ་ས་གང་ཡིན་པ་དེ་ནས་ཡང་བཀོད་གནང་བྱ་དབྱ་བ་ཚུགས་ནས་གསང་དམིགས་  
 གསར་པ་གང་ཐོན་ལ་ཡང་གི་གསར་བཀོད་དང་། ཡང་བཀོད་གཏན་འབེབས་ཟེན་  
 པའི་གསང་དམིགས་སྐར་ཡང་ཐོན་ཆེ་གསང་མིང་དང་ཡང་གི་སྒྲགས་མར་བཀོད་པའམ་  
 ཡང་ན་ཡང་གི་ཁོ་ན་བཀོད་དེ་རང་སོར་བཞག་ཡོད། དེ་ཡང་མེ་དམིགས་དང་བད་  
 མཆོན་ཡང་གི་ནི་རྒྱུད་ལེར། སྤྱི་གཙུག་ཡན་སྟོང་ཆོགས་པ་དང་པོ་དང་། སྤྱི་ག་བདུན་  
 བཅུ་དྲུག་དཀར་ནག་མཆོམས་རྣམས་བསྟེན། ཅེས་པ་ནས་མེ་དམིགས་མགོ་བཟུང་སྟེ་  
 ལེའུ་གོ་གཅིག་པ་རོ་ཅ་གསོ་བའི་བར་མེ་གསང་བཅུ་དྲུ་སུམ་ཅུ་ཐམ་པ་དང་། གཏར་  
 དམིགས་ནི་མཁྲིས་ལེར། རུ་ཐུང་ག་ཤའ་རིངས་སྟོད་ཀྱི་གང་བབས་གཏར། ཁེས་  
 པ་ནས་མགོ་བཟུང་སྟེ་གཏར་གསང་ཞེ་བདུན། ཐུར་དམིགས་ནི་རྒྱུད་ལེར། འཕྲོས་  
 པ་བཅུད་པའི་འོ་སྤྱི་མེ་མེ་ཐུར་མཆོན། ཁེས་པ་ནས་མགོ་བཅུགས་ཏེ་གསང་དམིགས་  
 སོ་སྤྱག་གཏན་འབེབས་གནང་ཡོད།

གསུམ་པ། མེ་གཏར་ཐུར་གསུམ་གྱི་གསང་མིང་གསལ་སྟོན་རེའུ་མིག

གསང་མིང་། ཡང་།	མེ་གསང་།	གཏར་གསང་།	ཐུར་གསང་།
༡	སྤྱི་གཙུག	མཁྲིས་པ་གཤའ་རིངས།	ཆོགས་པ་དང་པོ།
༢	ཆོགས་པ་དང་པོ།	རུ་ཐུང་།	ཆོགས་པ་དྲུག་པ།
༣	ཆོགས་པ་དྲུག་པ།	སྟོད་ཀྱི་འམ་ཨ་སོ།	ཆོགས་པ་བདུན་པ།
༤	ཆོགས་པ་བདུན་པ།	ཅེ་རྒྱུད་།	ཆོགས་པ་གསུམ་པ།
༥	ཆོགས་པ་བཅུ་དྲུག	དྲུག་འགོ་	ཆོགས་པ་བཅུ་གཉིས།

༤	དཀར་ནག་མཚམས་སམ་རྩ་དབྱག	མཚིན་མཁྱིམ་འདྲིམས་ཅན།	ཕྱིན་གསང་།
༥	ཆིགས་པ་ལྡེ་པ།	ཏྲ་མཐུར་རམ་ངར་གདོང་།	མེ་མཉམ་གསང་།
༦	ཆིགས་པ་དགུ་པ།	ཁུ་མེར་གཤའ་རིངས།	མོ་གསང་དབུས་མ།
༧	ཆིགས་པ་བརྩ་གཅིག	མིན་ལག་རྩལ་ཅན།	མྱིང་ཁུ་གཙག་གསང་། (མོ་གཡོན་མོ་གཡས།)
༨	ཆིགས་པ་བརྩ་བཞི་དང་ཅན་གྱི	ཕྱིན་གཞུག	མཁལ་ཆིལ་གསང་།
༩	ཆིགས་པ་གཉིས་པ།	གམེར་མཐུང་དང་དབུལ་ མཐུང་།	བརྩ་དྲུག་མདོ།
༡༠	ཉག་རྩུད།	དབུལ་ཅན།	ཁུ་རྩེ་དབྱེ་གསང་།
༡༡	ཉག་རྩུད་གཡས་གཡོན།	མཐུག་ཅན།	རྒྱང་པའི་མཐེ་པོང་པོར་ བའི་དེ་ནས་ཕྱིན་ཆོན་གང་ བཅལ་བ། བོར་སྒོ།
༡༢	མཚོག་མ།	མཁྱིམ་ཅན་ཕྱར་བ།	རྒྱལ་ཁྲི་ཅི་བ་ཕྱར་གཉིས།
༡༣	སྒྲི་སྒྲོང་།	མཚོགས་གསང་།	མཚོགས་གསང་ དང་རྒྱི་གཙུག
༡༤	ཆིགས་པ་བརྩ་གསུམ།	མོང་ཅན།	མིག་དབྱེ་འི་གསང་།
༡༥	མེ་མཉམ་གསང་།	རྩུ་ཅན།	མྱིང་རྩོད།
༡༦	བརྩ་དྲུག་མདོ།	མོ་བའི་རྩུ་ཅན།	མྱིང་མོགས།
༡༧	མོར་མོ་ཉི་ཤུ།	དྲུག་འདུས།	གོ་ཆེན།
༡༨	མོག་ཅན་མྱིམ་ཕྱེད།	མྱང་ཅན།	གོ་ཁུང་།
༡༩	ཉག་ཁུང་།	མོང་ཅན།	སྒྲི་སྒྲོང་།
༢༠	ཆིགས་པ་གསུམ་པ།	མྱལ་ཅན། (ཕྱི་ཅན་ར་མ་ལུག)	ཁུ་ཐུར་གསང་།
༢༡	བྱ་འོག་མིག	རྒྱི་གཙུག	དཀར་ནག་མཚམས།
༢༢	ཆིགས་པ་བཞི་པ།	ཤུང་མིན་བར་ཅན།	གཞང་གསང་།
༢༣	ཅིལ་སྒྲོང་།	ཕྱིན་ཕྱོག	མོག་ཅན་མྱོས་ ཕྱེད་གསང་།
༢༤	མོ་གསང་དབུས་སམ་ རྩན་གསང་།	རྩུ་ཅན།	དབུལ་ཁལ་གསང་།

༣༢	མོང་ཕུགས་གཡས་གཡོན།	མིག་ཙ།	ཐུགས་ཁབ་གསང་།
༣༤	ཆིགས་པ་བརྒྱད་པ།	ཕྱི་ལྗོན་གིང་བཞི།	བུ་རོག་མིག
༣༧	ཆིགས་པ་བརྒྱ་གཉིས།	ནང་གི་ལྗོན་གིང་བཞི།	ཚོ་བ་དྲུང་ཁྲད།
༣༠	མོང་ཐེར།	མཆུ་ཙ།	ཕྱབ་གསང་རིང་མོ།
༣༡	ཆེན་གསང་།	མོ་ཙ།	ཕྱབ་གསང་རིང་མོ།
༣༣	ཆིགས་པ་བརྒྱ་དགུ།	ཀན་གྱི་འདོམས་ཙ།	ཚོ་བུའི་བྱར་གསང་།
༣༣	ཆིགས་པ་བརྒྱ་པ།	ཚུར་གོང་།	ཅི་བ་མ་བརྒྱ་པའི་གོ་ བར་ཐེམ་ཁོད་པོ།
༣༤	ཆིགས་པ་བརྒྱ་བརྒྱད།	དཔྲང་ཙ།	ཅི་བ་མ་བརྒྱ་པའི་གོ་ བར་ཐེམ་ཁོད་པོ།
༣༥	ཉིང་པའི་དྲེག་མཆོམས།	ཆ་ཙ།	ཅི་བ་མ་བརྒྱ་པའི་གོ་ བར་ཐེམ་ཁོད་པོ།
༣༦	ལྷུ་ལ་མིག	མོ་མདུང་།	ཆོ་བའི་ཕྱི་གསང་།
༣༧	ཆེ་བ་བཞི་ཚོམ་མམ་ཆེ་བྱར།	ཉལ་ཙ།	
༣༨	ཆེན་ལྷའི་ཙུ་མོ།	མོ་མཆོན་འབྲམ་ཙ།	
༣༩	ཚོག་རུས་གཤོང་།	མུར་གོང་འཕར་ཙ།	
༤༠	རྒྱ་པའི་མཐེ་བོང་པོར་པའི་དེ་ནས་ ཕྱན་མཆོན་གང་། འོར་ཚོ།	རུས་ཙ། (གཉན་གོང་ ཙ་ནག)	
༤༡	མ་མཆུའི་དགྱིལ།	བད་ཀན་གསའ་རིངས། (མན་ཐང་དུ་བརྒྱན་པ་ ལས་རྒྱུད་དུ་མགས་པ)	
༤༢	མོར་མོ་ཉི་ཤུའི་ཉི་ལེ། མིན་ ལག་ཉིང་། མཐེབ་ཉིང་།	ཡོང་གོང་།	
༤༣	མུར་གོང་འཕར་ཙ།	ལག་མགོ་(མུའི་ཆིགས་ འོག་མ་དང་བར་གྱི་ཙ)	
༤༤	མཐེབ་ཆེན་གྱི་མེན་མོ།	ཆུ་མེར་གཤོང་ཙ།	
༤༥	མིན་ལག་གི་མེན་མོ།	འཕྲང་བུ།	
༤༦	ཆུ་མའི་གསང་།	ཙ་པོ་ཆེ།	
༤༧	ཆུ་ཙ། མཐེལ་བཞི།	ཆེ་འོག་ཙ།	

མཆན། གཤམ་ནས་མེ་གསར་གི་རེ་འཕྲི་ལྷག་མ་ནམས་འགོད་ཀྱི།

༤༩	པར་སྐས་ཆེ་བ།	༤༩	པར་སྐས་ཆུང་བ།	༥༠	མཆན་པའི་ཐུར་གསར་ རམ་མཆན་སྒྲི།
༥༡	ཆོགས་པ་བརྒྱ་བདུན།	༥༣	དབྱི་མིག	༥༣	ཆུག་པ། ཆུག་ཁུང་ ཁ་གསུམ།
༥༤	མིན་དབྱག	༥༤	མུར་འགམ་འཁྱུག་ ཙ་འམ་འཕར་ཙ།	༥༤	ཆུག་པའི་སྐྱ་མཆ་མས།
༥༥	ནང་ལོང་འཕར་ཙ།	༥༥	མིག་དམར་རམ་སྒྲེ་ཙ།	༥༧	སྒྲོད་ཀ་འམ་ཨ་ལོ།
༦༠	ཙ་ཆུང་།	༦༡	མིན་ལག་གི་ཙ་མོ།	༦༣	མིག་པའི་མེ་ལོང་། སྐྱོན་ལུ།
༦༣	མིན་མའི་སྒྲིང་།	༦༤	དབྱི་ཡི་ཁ་གསུམ། (མཁའ་ཙ་ན་གྱུ།)	༦༤	དཔུང་འདྲུམ།
༦༦	མིན་ལག་གཤོན་གྱི་ ཆོགས་པར་འོག་རོས།	༦༥	ཆུག་ཆུ། ཆུ་མའི་གཉིས།	༦༥	ཆུ་ཙ།
༦༧	ན་དྲུང་།	༧༠	མིན་པའི་ནང་རོས་ ཉ་མཆ་མས་ཙ་གཞུག	༧༡	སྐྱ་མཆིག་རུས་མགོ།
༧༣	ན་པའི་ལོག་ཤོང་ རམ་རྒྱ།	༧༣	ཐུ་མགོ།	༧༤	སྒྲིང་སྒྲོད།
༧༤	སྒྲིང་ལོགས།	༧༤	སྒྲིང་ཙ། (མིན་ལག་ལོག་ གི་ཆུར་བ།)	༧༥	མཆར་པའི་སྒྲིང་།
༧༥	ཆོགས་པ་བརྒྱ་ལྔ།	༧༧	ཆུ་སྒྲོད་གསར་།	༧༥	ཆུག་པའི་སྐྱ་འབྲིལ་ ལམ་འཇའ་བྱེད།
༧༧	པུར་མགོ་འམ་མཆེ་ པོར་སྐྱེ་ཆུས།	༧༧	ཙ་མགོ།	༧༧	ཆུ་ལམ། (ཆོག་ཆུགས།)
༧༨	མཆེ་བ་མོར།	༧༨	མཆུ་བ་མོ།	༧༨	ལྷུང་མོ།
༧༩	མིན་ལག	༧༩	མཆེ་ལུ་ཆུང་།	༧༩	པུས་ཆོགས་སྒྲི།
༨༠	པུས་ཆོགས་ནང་།	༨༡	དཔུང་ཆོགས་སྒྲི།	༨༡	དཔུང་ཆོགས་ནང་།
༨༣	ཙ་ཡི་ཐག་པ།	༨༢	མིན་ལག་ཐུབ་གྱི་ཆུས་ པ་བཅད་ནས་བཟུག	༨༤	ཙ་ར་ཁུང་ནས་ཐུར་ མཆན་དོ།
༨༤	སྒྲིང་ཙ།	༨༥	ཙུབ་ཐུང་གཉིས།	༨༥	སྒྲིང་པ།
༨༧	གཞུག་གི་རེ་ཐག་པཞི།	༩༠༠	ཆུག་རལ།	༩༠༡	ཆུག་ཙ།
༩༠༣	ན་པའི་སྐྱ་སྒྲོན།	༩༠༣	ན་པའི་ནང་སྒྲོན།	༩༠༤	བཟུ་ཙའི་སྐྱག་རོས།

༡༠༥	ཐུ་ཅའི་ཐུག་རིས།	༡༠༦	སྒྲིང་ག།	༡༠༧	མཁལ་ཙ་རྩ་ཁྲ་འདེགས། (བཟ་ཡི་ཕྱི་སྤུལ་)
༡༠༨	ཡན་སྒྲིང་འགྲམ།	༡༠༩	ཀོས་ཀོ་ (མ་མཆུང་ འོག་གཤོང་།)	༡༡༠	རྟིང་པའི་འདྲུམ། (རྟིང་པའི་ རྟེག་པ་ཡོད་མེད་མཆོམས་ འོག་རིས་གྱི་འདྲུམ།)
༡༡༡	ཕྱིད་ཁྲུང་འཕམ་ཙ།	༡༡༢	རྩག་པའི་སྤུ་འབྲིལ་ གཡོན་རིས།	༡༡༣	རྩག་པའི་སྤུ་འབྲིལ་ གཡམས་རིས།
༡༡༤	དབྱུང་ཆིགས།	༡༡༥	མཆོན་བར།	༡༡༦	འགྲུལ་ཙ་ནག་པོ། (མཛུབ་ཆུང་འོག་གི།)
༡༡༧	གདོང་ཙ། (རར་ གདོང་གི་གཟེར་ཙ།)	༡༡༨	པོལ་ཙ།	༡༡༩	ཉ་གཞུག (རྩ་པའི་ལོང་ ཆིགས་ཡན་ཅམ་གྱི།)
༡༢༠	བརྩ་ཙ།	༡༢༡	ཐུ་ཙ།	༡༢༢	རར་གདོང་ཆུ་བ།
༡༢༣	མཁལ་ཙ་རུས་ཞེན།	༡༢༤	མཆོན་ཕྱགས། རུལ་འདྲ།	༡༢༥	སྒྲོག་རུས་འཕམ་ཙ།
༡༢༦	མགོ་སྒྲིན། (སྒྲོགས་རའི་ ཆིགས་མཆོམས་ནས་ ཕྱག་གོང་པོར་བཞེ།)	༡༢༧	ཡུག་གཞུག་ཕྱི་ ཐུབས་ཙ་གཞུག	༡༢༨	ཙ་པོ་ཆེའི་མར་ཁ།
༡༢༩	ཀོས་ཀོ་ (མ་མཆུང་ འོག་གཤོང་།)	༡༣༠	བརྩ་ཙ།		

བཞི་པ། དེ་དག་གིས་པའི་དགོས་པ་བསྟན་པ། དེ་ལྟར་གཏན་ལ་ཐབ་པའི་བད་  
མཆོན་ཡང་གི་དང་བཅས་པ་གིས་པའི་དགོས་པ་ནི་རྒྱུད་འདིར་མེ་གཏར་ཐུར་གསུམ་  
བརྟེན་དགོས་པའི་གནས་ནམས་བད་མཆོན་དང་བཅས་ཡང་གིར་གསལ་ལ་མིང་དངོས་  
སུ་མ་བསྟན་པ་མཐའ་དག་བདེ་ཐུག་དུ་རྟོགས་ནུས། དཔེར་ན་ཕྱེ་བྲག་རྒྱུད་ཐུའི་ནང་  
ཆོན་གྲུན་རྒྱུའི་བཅོས་སྐབས་རྒྱུད་ལས། སྟན་མར་རུས་ཐང་བཏང་ཞིང་གིས་དྲོ་གསུམ་  
བསྟེན། ཁེས་པ་རྩ་བུར་གསང་མིང་མ་བསྟན་ཀྱང་བད་དང་ཡང་གིར་བརྟེན་ནས་མེ་  
གསང་གི་དམིགས་སྒྲེ་སྒྲིང་དང་། བང་གཞུང་དཀར་ནག་རྩག་སྤུང་བསྟེན་དགོས་  
པར་བསྟན་པ་འབད་མེད་དུ་གིས་རུས་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སྤྱག་པོའི་རྩེས་གཙོད་སྐབས།  
སྤྱག་རྩ་པོ་ལོང་མཆོན་གསང་མེ་ཡིས་བསྟན། ཞེས་པ་ཆིགས་པ་དུག་པ་དང་། བཙུ་

གཉིས། རོ་གསང་དབུས་མ་འམ་སྒྲན་གསང་། ཆོགས་པ་བརྩ་དུག་པ། ཡོང་ཕུགས་  
གཡས་གཡོན། ཆོགས་པ་དུག་པ་བཅས་བསྐྱེག་དགོས་པར་བསྒྲན་པ་དང་།

ཡང་འཁྲུགས་ཆོད་བབས་ས་གནས་དང་སྒྱར་ནས་བཙོས་ཐབས་ཀྱི་དོན་བསྟེ་  
སྐབས། གང་ལྟར་བཤེས་པའི་རང་རང་སྒྲོས་ཅ་གཏར། །ཞེས་པ་ལྟ་བུ་གསང་མིང་མ་  
བསྒྲན་ཀྱང་བདེ་མཆོན་དང་ཡང་ཀིར་བཞེན་ནས་གཏར་དམིགས་སྟིང་ལ་སྟོད་ཀྱི་སྟོ་  
བར་དུག་འགོ་མཆོན་པར་རུ་ཐུང་། མཆོར་པར་རྟ་མཐུར། མཁའ་མར་བྱིན་གཞུག  
མཁུའི་པར་གཤའ་རིངས་གཏར་དགོས་པ་ཞེས་ནུས་སོ།།

ཐུ་པ། ཞར་ལ་རྒྱུད་བཞིར་གསལ་བའི་བདེ་མཆོན་འགའ་ཞིག་གི་གོ་དོན་  
མདོར་བསྟུས་སུ་བསྒྲན་པ། ཅ་རྒྱུད་དུ་ཡང་ཀིར་སྟེང་བདེ་མཆོན་ ༡༠ / 0 ~ ཡོད་  
པ་ནི་རིམ་པ་བཞིན་དུ་ཅ་པ་དང་། སྟོང་པོ། ཡལ་ག་ ཡོ་མ། མེ་དོག་དང་འབྲས་བུ་  
བཅས་ཀྱི་མཆོན་དོན་ཡིན། བཤད་རྒྱུད་གྲུབ་པ་ལུས་གནས་ཀྱི་སྐབས་ཀྱི་མདུང་དང་ཡང་  
ཀིར་བདེ་མཆོན་ཐུན་པ་དག་དང་། དེ་བཞིན་དུ་མན་རྒྱུད་ལེའུ་དུག་ཅུ་པ་ཅ་དཀར་  
གསོ་ལེར་ལཉམ་ཅི་ཀྱི་བདེ་ཅན། སྟོ་བུར་མའི་སྐབས་ཀྱི་བདེ་དུ་མ་ཞིག་གསལ་བ་དག་  
དང་། བྱི་རྒྱུད་མེ་གཏར་ཐུར་མའི་ལེའུར་གསལ་བའི་ཀྱི་བདེ་དང་ཡང་ཀི་རྣམས་ནི་  
(སྒྲན་ཐང་དུ་)རྒྱུད་འགྲེལ་དང་རོ་འཕྲོད་བྱེད་དུ། ཞེས་དང་། རྒྱུད་འགྲེལ་དང་མཐུན་  
བྱེད། ཅས་དང་། རྒྱུད་འགྲེལ་རོ་སྟོད་ལ་ཀྱི་བདེ་དང་གྲངས་ལ་ཨ་རྒྱ། ཞེས་སོགས་  
གསལ་བ་ལྟར་རྒྱུད་དང་པེ་སྟོན་བྱིས་ཆ་གསུམ་ཐོད་གཏུགས་ཏེ་བསྒྱར་ན་རྒྱུད་ཀྱི་ནང་  
དོན་ཏོགས་སྟེ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཐུན་ཡོད། ད་དུང་མན་རྒྱུད་དུ་རྟགས་༠ འདི་འབྲ་  
ཞིག་ཡོད་པ་ནི་ནད་ཀྱིས་བསྒྲན་པའི་དམིགས་ལ་བསྐྱེག་དགོས་པའི་མཆོན་དོན་དང་།  
རྟགས་ ༨ འདི་ལྟར་གསལ་བ་ནི་གང་ཉི་གང་རྒྱས་ཀྱི་ཅ་ལ་གཏར་དགོས་པ་བསྒྲན་  
པ་དང་། རྟགས་ ༩ འདི་ལྟར་གསལ་བ་ནི་གནས་དེར་དབུག་དགོས་པ་བསྒྲན་པ་



ཡིན་ནོ།།

སྤྲུལ་པ། ཚུལ་འདི་ཉམས་ཚུང་མན་ངག་འབའ་ཞིག་གིས།།

ཆོག་འཛིན་ཅན་ལ་ཕན་པར་དཀའ་ན་ཡང་།།

གཞུང་ནས་འདོམས་བཞིན་ལག་དུ་ལེན་འདོད་ལ།།

མན་ངག་སྒོ་བརྒྱ་དབྱེ་བའི་ཇེ་མིག་ཉིད།།

མཆོན་བྱ་གསང་དམིགས་ཨང་ཀེར་བཀོད་པ་དག།

མཆོན་བྱེད་རི་མོས་རྟོགས་ནས་ནད་ཀྱི་དཔུང་།།

མཆོན་ཆ་སྤྱ་ཉེལ་གཙགས་བྱ་ཐུར་མ་ཡིས།།

མཆོན་ཅམ་མིན་པར་ཕ་མཐར་བསྐྱད་རྒྱས་ཤོག།

དེ་ལྟར་རྒྱད་དུ་གསལ་བའི་བདེ་མཆོན་དག་ནད་ཐོག་ལག་ལེན་སྐབས་སྒྲན་པ་ནམས་  
ལ་རྒྱན་དུ་ཉེ་བར་མཁོ་བ་ཞིག་ཡིན་ནའང་ཕལ་ཆེར་བཏང་སྒྲེམས་སུ་ལུས་པར་མངོན་  
ཞིང་། དེའི་གོ་དོན་གསལ་བཤེས་བྱེད་རྒྱ་བདག་གི་གོ་སྐལ་དུ་མཐོང་ནས་ཞིབ་འཇུག་  
གི་ངལ་བ་རུང་ཟད་བྱས་པའི་འབྲས་བྱས་གཞུང་བཤད་དང་ལག་ལེན་ལ་མ་བུལ་བར་  
གནང་མཁན་སྒྲན་པ་ནམས་དང་། རྒྱད་བཞི་ལ་ཉམས་ཞིབ་དང་དེའི་ཐད་དཔྱད་ཚོམ་  
སྤེལ་མཁན་སྐད་ཡིག་གཞན་ལ་ཕབ་བསྐྱར་དང་བཤད་བྱིད་མངོན་མཁན་ནམས་ལ་ཕན་  
ཐོགས་རུང་ཟད་ཡོང་བའི་རེ་བ་ཡོད།།

མཆན། (༡) འདི་ནི་བོད་ལུགས་གསེར་ཅིག་རྒྱད་བཞིའི་ནང་དོན་བྲིས་ཆ་ངོ་མཆར་  
མཐོང་བའོན་ཏེ། ཞེས་པ་བོད་རྒྱུངས་མི་དམངས་དཔེ་སྐྱན་ཁང་གི་པར་མ་ཡིན་ཞིང་། Tibetan  
Medical Paintings ལྟར་ན་བྲིས་ཆ་སོ་བརྒྱད་པ་དང་སོ་དགུ་པ་གཉིས་འཁེལ་ཡོད། དེ་ལྟར་བྱང་  
པར་ཤོར་དོན་ནི་སྒྲན་ཐང་བྲིས་ཆ་དུག་པ་དང་བདུན་པ་གཉིས་སྐྱན་རྒྱུངས་པའི་ལུགས་ཀྱི་རྩ་ཐིག་ཡིན་སྐབས་  
བེ་སྒོན་གྱི་དཀོངས་དོན་མིན་པར་བརྟེན་ནས་ཟུར་བཏོན་བྱས་པ་ཡིན་ནམ། ཡང་ན་དབྱེན་ཇིའི་པར་གཞི་



# སྟོད་ཀྱི་མཁུས་པའི་སྒྲོལ།

སྒྲོལ་པ་བརྟན་འཛིན་དབང་སྒྲིལ།

མཁུས་པའི་ནད་ཟེར་བ་ནི་སྟོད་ཀྱི་མཁུས་པར་ཆ་བ་ཞུགས་པའི་ནད་ཅིག་ཡིན། སྟོད་  
ཀྱི་མཁུས་པ་ཞེས་པ་ནི་མི་ཡི་གཟུགས་པོའི་ནད་དོན་ལྟ་དང་སྟོད་དྲུག་གི་ནད་ནས་སྟོད་  
དྲུག་གི་ཆ་གས་ཅིག་ཡིན། སྟོད་དྲུག་ཅས་པ་ནི། སྔ་བ། རྩ་མ། ལོང་། རྒྱང་པ།  
མཁུས་པ། བསམ་མེད་བཅས་ཡིན།

མཁུས་པ་ནི། དྲངས་མ་མཁུས་པའི་གནས་སུ་ཁྱག་ཏུ་འགྱུར།

ཁྱག་གི་སྟིགས་མ་མཁུས་པའི་གནས་སུ་གསོག།

མཁུས་པའི་དྲངས་མ་ལུས་ཀྱི་ཁྱ་སེར་འགྱུར།

མཁུས་པའི་སྟིགས་མ་ཁྱ་ཡི་ཀྱ་ཡར་འགྱུར། །ཞེས་པ་བས་

དང་སྟོམ་གང་ཟོས་པ་དེ་སྔོ་བའི་གནས་སུ་སྟེན། སྔོ་བའི་བད་ཀན་ལྷག་བྱེད་ཀྱིས་ལྷག་  
པར་བྱས་ནས་ཁ་བས་འཇུ་ནས་དྲངས་མ་དེ་མཆིན་པའི་གནས་སུ་ཁྱག་ཏུ་འགྱུར། ཁྱག་  
གི་སྟིགས་མ་དེ་མཁུས་པའི་གནས་སུ་གསོག། མཁུས་པའི་བརྟུང་དམ་དྲངས་མ་དེ་མི་  
ཡི་ལུས་ཀྱི་ཁྱ་སེར་འགྱུར། མཁུས་པའི་སྟིགས་མ་དེ་གཅིན་པའི་ཀྱ་ཡར་འགྱུར་བ་ཡིན།

མཁུས་པའི་རང་བཞིན་ནི་མི་ཡི་རང་བཞིན་ཡིན་པས། མཁུས་པའི་རང་བཞིན་  
ཅན་གྱི་མི་དེ་སྟོམ་དང་བཤེས་གས་ཆེ། རྒྱ་ལུས་མདོག་སེར་སྟོ་མོ་དང་རྒྱལ་ཆེ། རུལ་  
ཆེ་དྲི་དང་ཆེ་མོར་ལུས་པོངས་འབྱེད་། མངར་ཁ་བསྐྱེད་བསེལ་བས་ལ་སྟེད་པ་སྟེ། ལྷག་  
སྟེལ་གཞོད་སྟེན་མཆན་ནིད་ལྟན་པ་ཡིན། རྩ་མཆན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས། བས་དང་སྟོད་  
ལམ་མ་འབྱེག་པས་གལ་སྟེད་མཁུས་པ་འབྱུགས་པས་ལུས་ཟུངས་སྟེག་པར་བྱེད། འདི་  
ནི་མི་ཡི་རང་བཞིན་ཆ་བས་ན། སྟོད་ན་གནས་ཀྱང་སྟོད་དྲུ་འབར་བར་བྱེད། ཆ་བའི་  
ནད་ཀྱན་འདི་ལས་མ་སྟེས་མེད་ཅེས་གསུངས་ཡོད།

མཁྱིས་པའི་ནད་སྐྱོད་པའི་རྒྱ་གཙོ་པོ་ནི། ཏུག་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཞེ་སྤང་  
 དེ་ཡིན། ཞེ་སྤང་ཞེས་པ་ནི། གཞན་ལ་དག་འཛིན་ནས་འཁོན་འཛིན་བྱེད་པ་དང་རྒྱལ་  
 དང་ཁོང་ཁྱོའང་བ། འབྲུག་ལ་འཛིངས་བྱེད། སྤག་དོག་དང་རྒྱལ་བྱེད་པ་སོགས་ཀྱིས་མཁྱིས་  
 པའི་ནད་ཡོང་བའི་རྒྱ་གཙོ་པོ་ཡིན། སྐྱོད་འཇུག་བཟོད་པའི་ལེའུ་ནང་ལ། སྐལ་པ་སྟོང་  
 ཏུ་བསགས་པ་ཡི། །སྦྱིན་དང་བདེ་གསེགས་མཆོད་པ་སོགས། །ལེགས་བཤད་གང་  
 བཞིན་དེ་ཀྱན་ཀྱང་། །ཁོང་ཁྱོ་གཅིག་གིས་འཛོམས་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་ཡོད།  
 དེ་འདྲ་བཟོད་པའི་རྒྱན་ཤེས་ནས་བཟོད་པ་སྟོམ་པ་ལ་འབད་དགོས་པར་བྱ་བ་ནི། ཞེ་  
 སྤང་ལྟ་བུའི་སྤྲུག་པ་མེད། །བཟོད་པ་ལྟ་བུའི་དཀའ་ཐུབ་མེད། །དེ་བས་བཟོད་པ་  
 ཅན་ཏན་དུ། །སྤྲོ་ཆོགས་ཚུལ་གྱིས་བསྟོམ་པར་བྱ། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར་དགེ་  
 བ་གང་བྱས་ནའང་དགེ་བ་འཛོམས་པར་ཏུག་གསུམ་གྱི་ནང་ནས་ཞེ་སྤང་ལྟ་བུ་སྤྲུག་པ་  
 མེད་པས། དེ་བཞིན་དུ་ཉོན་མོངས་འཛོམས་པ་ལ་བཟོད་པ་ལྟ་བུ་དཀའ་ཐུབ་མེད་པས་  
 བཟོད་པ་སྟོམ་དགོས། གལ་སྲིད་ཞེ་སྤང་ལངས་དུས་བཟོད་པ་སྟོམ་མ་ཐུབ་ན་མཁྱིས་  
 པའི་ནད་དམ་སྤྱག་བསྐལ་མང་པོ་སྦྱོང་དགོས་པ་ནི། ཞེ་སྤང་བྱག་རྩའི་སེམས་འཆང་  
 ན། །ཡིད་ནི་ཞེ་བ་ཉམས་མི་སྦྱོང་། །དགའ་དང་བདེ་བའང་མི་འཐོབ་ལ། །གཉིད་  
 མི་ཡོང་ཞིང་བཏན་མེད་འགྱུར། །ཞེས་པ་ནི། ཞེ་སྤང་དང་རྒྱལ་གྱིས་ཁོང་ཁྱོའངས་  
 བ་ལ་བཟོད་པ་མ་སྟོམ་པས་སྤྱག་བསྐལ་དག་པོའི་འབྲུང་གནས་ཞེ་སྤང་བྱག་རྩ་ལྟ་བུའི་  
 སེམས་འཆང་ན་ཡིད་ནི་སྤྱག་བསྐལ་གྱིས་ཞེ་བ་ཉམས་སུ་མི་སྦྱོང་ཞིང་། ཡིད་ཀྱི་དགའ་  
 བ་དང་། ལུས་ཀྱི་བདེ་བ་ཡང་མི་ཐོབ་པ། གཉིད་ཀྱང་མི་ཡོང་ནས་མཐར་ཞེ་སྤང་  
 སྐྱོད་པའི་རྒྱན་གྱིས་མཁྱིས་པའི་ནད་སྟོང་བར་འགྱུར་རོ།

སྤྱིར་མི་ཡི་ལུས་རྟེན་ལ་བས་དང་སྦྱོད་ལམ་ཚུལ་བཞིན་དུ་བརྟེན་པར་འབྲུང་  
 ན། མཁྱིས་པས་ལུས་འཛོ་བར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པ་ནི། མཁྱིས་ལས་བཀྱས་སྟོམ་བས་ལེན་

འདྲུ་བར་བྱེད། །ལུས་རྟོད་མདངས་གསལ་སྟིང་དཔའ་ཚོ་ལྟན་བྱེད། །ཅེས་པ་མཁྲིས་  
 པའི་ལྡང་ཆད་མི་གཡོ་བའི་སྐབས་སུ་ཁ་ཟས་འདྲུ་བར་བྱེད་པ། རྫོམ་པ། ལུས་ཀྱི་  
 རྟོད་སྟེང་པ། མདངས་གསལ་པ། སྟིང་སྟོབས་སྟེང་པ་སོགས་ཀྱི་ལས་ཀ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།  
 མཁྲིས་པ་མི་གཡོ་བའི་ལྡང་ཆད་མཁྲིས་པའི་ལྡང་ཆད་རང་གི་གསང་སྟོ་གང་ཡོད་པ།  
 དེ་དང་མཚན་ཉིད་བདུན་ལྟན་ནམས་མ་འབྲུགས་པར་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་ཚུལ་བཞིན་  
 བསྟེན་དགོས་པ་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ལྟར་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་ལ་དོ་  
 ལྡང་མ་བྱས་པས། མཁྲིས་པ་འཕེལ་བ། ཟད་པ། འབྲུགས་པ་སོགས་བྱུང་བས་མཁྲིས་  
 པའི་ནད་ཡོང་གི་ཡོད།

མཁྲིས་པ་འཕེལ་བའི་རྟགས་ནི། མཁྲིས་པ་འཕེལ་བས་བཤང་གཅིན་པགས་  
 མིག་སེར། བཀའ་སྟོམ་ལུས་ཆ་གཉིད་ཁུང་འབྲུ་བར་བྱེད་པ་ཡིན། མཁྲིས་པ་ཟད་  
 པའི་རྟགས་ནི། མཁྲིས་ཟད་རྟོད་མདོག་ཉམས་པས་གང་དང་ནག་ མཁྲིས་པ་འབྲུགས་  
 པའི་རྟགས་ནི། མཁྲིས་པ་འབྲུགས་རྟགས་རྩ་རྒྱས་སྤྱ་གྲིམས་མགྲོགས། །རྒྱ་མདོག་  
 དམར་སེར་བྱི་དུགས་རྒྱངས་པ་ཆེ། །མགོ་ན་གཙུག་ཁོ་སྦྱར་ལ་ཁ། །སྟེ་སྟེང་བད་  
 ཀན་ཆེ་ལ་སྒྲ་སྟོ་སྐམ། །མིག་སྟིན་དམར་སེར་གཟེར་བ་གཅིག་ཏུ་འདྲིལ། །རྒྱབ་གཉིད་  
 ཁུང་ལ་ཉིན་པར་གཉིད་མི་བྱུང། །ལུད་པ་དམར་སེར་ཆ་བྱོ་སྟོམ་དད་ཆེ། །ཁག་མཁྲིས་  
 འབྲུ་སྦྱགས་རུལ་ཆེ་བྱི་མ་མནམ། །ཁདོག་དམར་སེར་སྟིན་ཅིང་འདྲུལ་བར་བྱེད། །ཉིན་  
 གུང་མཚན་གུང་བྱ་བའི་དུས་ན་ན་བའི་རྟགས་ཡོང་གི་ཡོད་པས་ངོས་འཛིན་བྱ་དགོས།  
 སྦྱིར་མཁྲིས་པའི་ནད་ལ་དབྱེ་བ་ནི་ཤུ་རྩ་དུག་ཡོད། མཁྲིས་པའི་ནད་ཡོང་བའི་རྒྱ་གཙོ་  
 བོ་ནི་གོང་དུ་བཤད་ཡོད་པའི་ཞེ་ལྡང་དེ་ལ་སེམས་རྒྱུད་མ་འདུལ་བས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་  
 དང་དེ་དང་མཉམ་དུ་སྟེན་བཞི་དུས་གདོན་ཟས་དང་སྦྱོད་ལམ་བསྟེན་བཅས་མི་ཤེས་པས་  
 མཁྲིས་པའི་ནད་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད།

མཁྱིས་པའི་ནད་ཀྱི་ནི། ཟས་ཆ་པའི་རོ་ཆ་སྒྲུམ་བཞེན་དགས་པ། ག་མར།  
 བྱ་རམ། ཆང་སོགས་བཟའ་བཏུང་དགས་པ། སྤྱོད་ལམ་མི་འགྲིགས་པའི་ཀྱིན་ནི། རྒྱུད་  
 ལ་ཞེ་སྒྲང་དག་སྤྱོད་པ་དང་། ཆད་གྱུང་གཉིད་ལོག་འདུག་རྗེས་དག་བྱལ་བུས། མི་  
 ཐེག་འཁྱར་དང་ས་སྒྲན་བཞོས་པ་དང་། གཞུ་སྒྲན་བཀང་དང་འཛིངས་ག་བཀྱེ་བ་དང་།  
 བང་དང་འཕྲོ་ལས་དག་གིས་ཉེན་པ་དང་། རྟ་ཡིས་བདེ་བས་དང་གཡང་ལ་སྦྱང་བ་དང་།  
 འཐེབས་ལོག་ཚུད་པ་དོ་དཔུག་བདུངས་པ་སོགས་ཀྱིན་དེ་ནམས་ཀྱིས་མཁྱིས་ཆད་སྒྲོང་  
 བར་བྱེད། རྩས་ནི་མཁྱིས་པའི་ནད་ཕལ་ཆེ་བ་སྟོན་ཀའི་དུས་སུ་ཡོང་གི་ཡོད།  
 རྒྱ་མཚན་ནི། དབྱར་བསེལ་འཕུལ་དུ་ལུས་ལ་ཉི་ཟེར་གདུངས། ཆར་དུས་བསགས་  
 པའི་མཁྱིས་པ་སྟོན་ལ་ལྷང་པའོ།

གདོན་ནི། ནང་ལ་མི་གཙང་བ་དང་འབྲུགས་འཛིངས་སོགས་བྱུང་ན་སྦྱེས་  
 རྩ་ཡུལ་རྩ་འབྲུགས་པ་དང་འདྲེའི་གཞོད་པས་ཀྱང་མཁྱིས་པའི་ནད་སྒྲོང་པའི་ཀྱིན་ཡིན།

སྟོན་དུས་སུ་མཁྱིས་པ་མི་ན་པའི་ཕྱིར། ཁ་ཟས་རོ་མངར་བསྐྱ་ཡོད་པའི་ཟས་  
 སྒོམ་བཞེན་པ་དང་། སྤྱོད་ལམ་ཡང་གནས་ཁང་གཙང་མ་བྱེ་ཞིམ་པའི་སྦྱོས་སོགས་  
 བདུག་པ། དེ་རྩར་ཟས་དང་སྤྱོད་ལམ་བཞེན་ནས་སྟོན་ཀའི་དུས་སུ་མཁྱིས་པ་མི་ན་  
 པའི་སྟོན་འགོག་བྱེད་ཐུབ་པོ།

སྦྱིར་འདི་ག་ལ་དུགས་ལ་ནད་པ་མཁྱིས་པའི་སྒྲན་ནམ་དོ་ཡོད་པ་མང་པོ་འདུག  
 ནད་པ་སྒྲན་མཐུད་ནས་པོད་སྒྲན་བཞེན་མཁན་ལ་ཕན་སོགས་སམ་དག་སྦྱོད་ཡོང་གི་འདུག  
 ཉེ་པ་ཀྱ་ཡི་ཉི་ཤེ། སྤྱི། (Hepatitis B. Positive) ཡོད་པའི་ནད་པ་ཁ་གས་ཡོང་གི་  
 འདུག དེ་ནམས་ལས་ནད་པ་ཁ་གས་ནི་སྒྲན་སྒྲན་མཐུད་ནས་བཞེན་གྱི་མི་འདུག ནད་  
 པ་གཉིས་གསུམ་ད་རྩ་པོད་སྒྲན་སྒྲན་མཐུད་ནས་བཞེན་བཞིན་ཡོད། མཁྱིས་པའི་གནན་  
 ནད་ (Hepatitis-B) ནི་འབྲུ་སྒྲིན་གདུག་པ་ཅན་ནས་འགོ་བྱུང་བའི་ནད་གདུག་

པ་ཅན་ཞིག་ཡིན་པ་དེར་སང་འཇམ་བུ་སྤྱིར་ནང་བྱུང་གདམ་འབྱུང་ཡོད་པས་དཀའ་ངལ་  
 འཕྲད་བཞིན་ཡོད་པ་ནི་ཆང་མས་མཁུན་གསལ་ཡིན། ནད་འདི་ཡལ་ཆེ་བ་བྲག་རྒྱུད་  
 ནས་བྱུང་ཡོང་གི་ཡོད་པས། རྒྱ་མཚན་དེ་ལ་བརྟེན་ནས་བྲག་ཆེན་རྒྱག་པ་སོགས་བྱུང་  
 དུས་གཞན་གྱི་བྲག་ལ་བརྟག་དབྱེད་བྱས་ནས་རྒྱག་དགོས། ཤོ་མོ་སོགས་མི་གང་བྱུང་  
 དང་འབྲེལ་བྲག་བྱས་ན་ཡང་ནད་འདི་འགོ་བྱུང་ཡོང་གི་ཡོད་པས་དོ་སྣང་བྱ་དགོས་གལ་  
 ཆེན་པོ་རེད། དེར་མ་ཟད་སྤྱི་གཞར་བ་དང་། ཁབ་བརྒྱབ་པ་སོགས་ཀྱི་སྐབས་ཁབ་  
 དང་སྤྱི་གྱི་སོགས་སོ་སོར་བེད་སྤྱོད་གཏོང་དགོས་པ་ཡིན། ནད་འདི་མཐར་མ་ཐུན་པར་  
 གཉན་ཁ་རྒྱབ་ནས་མཆིན་པ་སྤངས་པ་སོགས་དང་མཆིན་པའི་འབྲས་ནད་ཀྱང་ཡོང་གི་  
 ཡོད་པས་སྤྱན་བཙོས་བྱ་ཁག་པོ་ཆགས་ཀྱི་ཡོད་པ་རེད། སྤྱིར་མཆིན་པ་དང་མཁུན་  
 པ་གཉིས་གཟུགས་པོའི་ནང་འབྲེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་པས། མཁུན་པ་ན་བ་བྱུང་ན་མཆིན་  
 པར་སྤྱོན་ཆེན་པོ་ཡོང་གི་ཡོད་པ་རེད། ནད་གདུག་པ་ཅན་དེ་ལྟར་ན་བ་བྱུང་ན་རང་  
 གཞན་ཆང་མར་དཀའ་ངལ་ཆེན་པོ་འཕྲད་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན་གོང་བཤད་ཟས་དང་  
 རྒྱུད་ལམ་སོགས་ལ་དོ་སྣང་བྱས་ནས་ཉིན་རེ་བཞིན་འཕྲོད་བརྟེན་ཡག་པོ་བརྟེན་དགོས་  
 པ་གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ལྟར་བྱུང་ན་མི་ཆོ་ནད་མེད་པ་དང་། ཆེ་རིང་པོ། རྒྱུད་པོ་  
 ཐོག་མི་ཆོ་བརྒྱལ་བྱུང། སྤྱིར་ལ་དུགས་ལ་མཁུན་ནད་མང་པོ་ཡོད་པ་དེ་ནི་རྒྱུན་དུ་ཟས་  
 རྒྱུ་མ་གཙང་སོགས་བརྟེན་དུགས་པ་མ་ཟད། དུག་ཀའི་དུས་སུ་འདི་གར་ཆལ་རིགས་  
 དཀོན་པོ་ཡོད་པས། མར་གཞི་ལ་བྱར་རྩིང་སོགས་བཟའ་བའི་ལུགས་སྒོལ་འདུག་རྒྱ་  
 དཀོན་པས་ཐལ་འཕྲུབ་མང་པོ་ཡོད་པ་དང་། གཙང་སྤྱི་བརྟེན་ཐབས་ལ་གནམ་གཤིས་  
 གང་མོ་ཡོད་པའི་དཀའ་ངལ་ཡོད་པས་དེ་ཙམ་གྱི་གཙང་སྤྱི་ལ་དོ་སྣང་མེད། ཡལ་ཆེ་  
 བ་འདི་ཡི་རྒྱུན་གྱིས་པོ་བ་བད་ཀན་སྤྱག་པོ་དང་མཁུན་པའི་ནད་གཞི་མང་པོ་ཡོད།

# གདོན་གྱི་ནད་གཞིའི་སྒྲོར་རྒྱལ་ཙམ་སྒྲིང་བ།

སྒྲོན་པ་བསྒྲུན་འཛིན་ཉི་མ།

དེ་ཡང་གདོན་ཞེས་སྒྲིང་སྐབས་མང་པོ་ཞིག་གིས་ཆེས་ཡ་མཚན་ཅན་གྱི་སྒྲོང་  
ཚུལ་ཞིག་དང་། ཡང་ཁ་གསུངས་གདོན་ཞེས་པ་རྩ་བ་ནས་མེད་པར་ཡང་ངོས་འཛིན་  
གིས་དེ་ནི་སྒྲོང་བ་འབྲུལ་བ་ཞིག་ཏུ་ཅིས་ནས་དོ་སྒྲོང་བྱེད་ཀྱི་མེད། གང་ལྟར་ང་ཚོས་  
མཐོང་ཚོས་སུ་གྱུར་པའི་ནད་རིགས་ཁག་ཅིག་གིས་ནད་པའི་ལུས་སེམས་གཉིས་པོ་གཞན་  
དབང་དུ་བསྐྱར་ནས་བསྐྱོད་སྒྲོན་དཔུང་གང་གིས་ཀྱང་ཕན་ལུས་མི་ཐོན་པའི་ནད་གཞི་  
ཁ་གསུངས་པར་གདོན་ནད་དུ་ངོས་འཛིན་གྱི་བཙོས་ཐབས་བྱེད་སྐབས་ཕན་བསྐྱེད་མཛོད་  
གསལ་ཐོན་གྱི་ཡོད་པས། དེ་ལྟའི་མཁུག་འབྲས་ལ་ང་ཚོས་ངེས་པར་དུ་བསམ་གཞིགས་  
དང་ཞིབ་འཇུག་ཅིག་བྱ་དགོས་སྟུག། སྤེལ་གསུངས་གསོ་དཔུང་གཞུང་ལུགས་པལ་མོ་ཆེའི་  
ནད་གདོན་ནད་ཐོག་རྒྱ་རྒྱུ་དཔེ་བ་ཉགས་བཙོས་དང་བཅས་པ་དམིགས་བཀར་རྩལ་  
འདོན་གྱིས་འབྲེལ་བཅོང་བྱས་པ་པལ་ཆེར་མེད་ཅེས་ལབ་ཀྱང་དམ་པ་མི་ཆེ་སྟུག། དེ་  
ཡང་གོང་སྒྲོས་ལྟ་ཚུལ་གཞིར་བཟུང་རིགས་གཅིག་གིས་གདོན་ཡོད་པར་ཁས་སྐྱེངས་  
ཤིང་ཁ་གསུངས་གདོན་རྩ་བ་ནས་མེད་པར་ངོས་འཛིན་དང་། ཡང་ལ་ལ་ཞིག་གིས་  
ཡོད་མེད་ཀྱི་གསལ་ཁ་མི་བཅོང་པར་དེ་ནི་ཡ་མཚན་ཞིག་ཏུ་འཆར་སྒྲོང་གིས་དེ་ལ་བསམ་  
གཞིགས་དང་བཏག་བྱའི་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་འཛོག་གི་མེད། སྤེལ་བསྐྱོར་གྱི་ལྟ་ཚུལ་  
གསུམ་པོ་རེ་རེར་རྒྱ་མཚན་རྩ་བ་ནས་མེད་པ་མ་ཡིན་ཏེ། རང་རང་སོ་སོའི་བསམ་  
སྒྲོའི་འཛིན་སྒྲོངས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དད་པ་དང་ཡིད་ཆེས་མི་འདྲ་བ་ལས་བྱུང་པའི་ཐག་གཅོད་  
ཀྱི་འཚོ་བ་དངོས་ནང་འགལ་རྒྱུ་སྤྱད་དང་འཕྲད་བཞིན་པ། ཡང་འགལ་རྒྱུ་ནི་མི་འཕྲད་  
པ་ཡང་ཡོང་གི་ཡོད་པ། དཔེར་ན། གདོན་རིགས་ཁས་མ་སྐྱེངས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་  
དང་མི་སྡེ་སྒྲོར་ངོས་སུ་ལྟ་འདྲེ་གདོན་བཙན་དེ་དང་དེས་གཞོན་ནས་ནད་རིགས་དེ་འདྲ་



ཞིག་ཕྱང་པ་པལ་ཆེར་མེད། གང་ཡིན་ཟེར་ན་ཁོང་ཆོས་གདོན་བཅན་ཁས་ལེན་གྱི་  
 མེད། ཡང་དེ་མིན་གདོན་རིགས་ཁས་སྒྲངས་མཁན་དག་ལ་སྲུ་ཞིག་གིས་གནོད་པའམ་  
 རྒྱུ་མྱོ་བྱར་བ་ཞིག་གིས་ནད་གཞི་འདྲ་མིན་མང་པོ་ཞིག་དངོས་སུ་མཐོང་རྒྱུ་ཡིད། དེ་  
 གཉིས་ལས་ང་ཆོ་མཐོང་ཐུབ་པའི་སྣང་ཚུལ་ཞིག་ནི་གདོན་ཁས་སྒྲངས་ན་ནད་སྣ་ཡང་  
 མང་བ་དང་གདོན་ནད་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་ན་ནད་སྣ་ཡང་ཉུང་བའི་འཆར་སྣང་ཞིག་རང་  
 བཞིན་གྱི་མངོན་ཐུབ། དེ་ལྟའི་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་བའི་འཆོ་བ་དངོས་ནང་བསམ་མྱོ་  
 ན་ལ་མ་ཞིག་མ་བཏང་ན་ང་ཆོའི་བཏག་ཞིབ་གྱི་ཆོར་བ་དེ་ཡང་རབ་རིབ་ཞིག་ཏུ་འགྱུར་  
 བར་དོགས། ཐོག་མར་ང་ཆོས་གདོན་ཡོད་མེད་སྒྲིབ་པའི་ལྟ་ཚུལ་དེ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་  
 དང་རྒྱབ་སྐྱོངས་ལ་བཏགས་ཏེ་བྱམ་ཐག་ཆོད་པའི་རྒྱ་མཚན་ཞིག་མ་རྟེན་ཀྱང་བསམ་  
 གཞིགས་བྱ་ཡུལ་ཞིག་ཏུ་ངེས་པར་སེམས། གདོན་ཡོད་པར་སྒྲིབ་པའི་རང་ཤེས་པའི་  
 སྤྱི་ཆོགས་ལྟ་བུར་ཆ་མཚོན་ན་ནད་རིགས་ཁག་ཅིག་ལ་ལྟ་གདོན་གང་ཞིག་དང་བཅན་  
 དེ་དང་དེས་གནོད་འདུག་ཟེར་བ་ཡོངས་གྲགས་མཐོང་ཆོས་སུ་གྱུར་བས། འོ་ན་ལྟ་དང་  
 གདོན་བཅན་དག་གིས་ཇི་ལྟར་གནོད་པ་གཏོང་བ་དང་། གང་གི་ཆེད་དུ་གནོད་པ་གཏོང་  
 ཚུལ། གནོད་པ་གཏོང་བའི་རྒྱས་པ་ཇི་ལྟར་ལྟན་པ། གནོད་པ་གཏོང་ཡུལ་བར་གྱི་  
 སེམས་ཁམས་དང་འབྲེལ་བ་ཇི་ཡོད་ཏོགས་ཞིབ་ཅིག་བྱས་ན། དང་ཐོག་ལྟ་འདྲེ་གདོན་  
 བཅན་དག་དོན་དུ་གང་ཟག་ཇི་ལྟར་ཡིན་མིན་སྒྲོར་ལ་རྒྱ་མཚན་ཡང་དག་གི་གཏན་  
 འབེབས་ཤིག་མ་ཐུབ་མོད། འོན་ཀྱང་རིགས་འགྲེལ་ཞིག་བྲངས་ན་རྩོམ་པ་པོ་དོར་གཙང་  
 འཇིགས་མེད་ལགས་ཀྱིས་པོད་ཀྱི་གཞི་བདག་སྒོར་ལ་ཉམས་ཞིབ་ཐུན་བྱ་བྱས་པའི་ཟེན་  
 བྱས་ཞེས་པའི་ནང་གཞི་བདག་ནམས་ལ་ཐུན་མོང་གི་བྱད་ཆོས་བཞི་བཀོད་གནང་འདུག་  
 པ་དེ་དག་ནི། ༡༥ ཐོག་མར་དཔལ་ཅུལ་ཅན་གྱི་མི་དངོས་ཡིན་པ། ༡༦ དེ་ནས་  
 དག་ཁྱེད་གང་ཞིག་དང་འབྲེལ་ནས་གྱི་གི་སྤེབས་པ། ༡༧ དེ་ནས་གནས་ཡུལ་མི་ཐོག་

གྱི་སེམས་ཅན་ལ་གནོད་འཆེ་བྱས་པ། ༡༥ མཇུག་དུ་ཆ་མ་གཏེར་སྟོན་གྱུ་བ་ཆེན་  
 ཞིག་གིས་དམ་ལ་བཏགས་ནས་གཞི་བདག་དུ་བཀོད་པས་ཡུལ་ཡུང་སྤྱི་དང་བྱེ་བྱག་ལ་  
 རྫོང་གྲོགས་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་བཅས་ཀྱི་བརྒྱད་རིམ་གཅིག་མཚུངས་སུ་ཡོད་པ་རེད་ཅེས་  
 གསུངས་འདུག་པ་དང་། ཡང་བྱུང་ཉེན་ཡུང་དུ་མཁས་པའི་དབང་པོ་དག་འདུན་ཆོས་  
 འཕེལ་དང་མཁས་དབང་དོར་ཞི་ཚང་གིས་ཡུལ་རྫོང་གཞི་བདག་ནམས་ཀྱི་ཡུལ་ཡུང་  
 སོ་སོའི་མི་གཙོ་བོ་དག་གི་ཆ་ལུགས་སུ་ཡོད་པ་དང་བཙན་དང་བྱུང་པོ་ཞང་སྟོན་ཕལ་  
 ཆེར་གནའ་དུས་ཀྱི་བྱུང་སྟོན་དང་ཡུལ་དཔོན་དམག་དཔོན་སོགས་རང་གི་མེས་པོ་ཞིག་  
 ཡིན་པར་སྤང་བའི་སྡོམ་ཆོག་གི་གསལ་ཁ་ཡང་བཏོད་གནང་འདུག དེ་ལྟར་གསལ་  
 ཁ་བཏོད་པའི་གནས་ལུགས་ཀྱི་གཏན་ཆོགས་ནང་ལྷ་འདྲེ་གདོན་བཙན་དག་ཕལ་ཆེར་  
 ཐོག་མར་མི་ཡིན་པ་ནས་ཤི་བའི་རྗེས་འདྲེར་གྱུར་ཏེ་ཡུལ་ཡུང་གི་མི་ཐོག་སེམས་ཅན་  
 ལ་གནོད་འཆེ་གཏོང་མཁན་ཞིག་དང་། རྗེས་སུ་ཆ་མ་སྤྱེས་ཆེན་དག་གིས་དམ་ལ་བཏགས་  
 ནས་རྫོང་གྲོགས་ཀྱང་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་པ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་མཐོང་བྱུང་། འོ་ན་གང་  
 གི་ཆེད་དུ་གནོད་པ་གཏོང་གི་ཡོད་པ་བསམ་ན། བོད་པའི་དམངས་ཁྲིད་ཀྱི་ཁ་རྒྱན་  
 དུ་ལྷ་འདྲེ་མི་གསུམ་སྤྱོད་པ་གཅིག་ཟེར་བ་ལྟར་སྐབས་སོ་སོར་རང་རང་ལ་མཁོ་བའི་  
 དངོས་རྒྱས་གང་རུང་ཞིག་མི་འཐོབ་པའམ་མ་བྱུང་བའི་རྒྱན་ལ་སྤོ་བའི་ནམ་འགྱུར་གྱིས་  
 ཕ་རོལ་པོ་ལ་འཆེ་བ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་པར་བསམ་ན་ཡང་སྟོན་དུ་ཨི་འཇུག་སྟུམ། རང་  
 རེ་མི་ལ་ཡང་འདོད་ཆགས་ཞེ་སྤང་གི་ཀྱན་ནས་བསྐངས་ཏེ་གཞན་ལ་བནག་སེམས་དང་  
 གནོད་སེམས་བྱེད་པ་ལྟ་བུ་ཆ་མཚུངས་སུ་མཐོང་། ཡང་ལྷ་འདྲེ་གདོན་བཙན་དག་ལ་  
 གནོད་པ་གཏོང་བའི་རྒྱས་པ་རྗེ་ལྟར་ལྟར་པའི་སྒོར་ལ་ངེས་ཤེས་འདྲོངས་པའི་གསལ་  
 ཁ་ཞིག་བརྗོད་མི་བྱུང་མོད། འོ་ན་ཏེ་ལྷ་འདྲེ་གདོན་བཙན་ཕལ་ཆེ་བ་སྤྱེ་བ་སྤྲ་མར་ང་  
 བྱུང་དང་རང་སྡོམ་གྱི་བསམ་སྒོ་བྱགས་ཆེ་ལྟར་པའི་དབང་གིས་ཤི་འཕྲོས་ནས་ཀྱང་ང་

རྒྱལ་གྱི་གོང་པུ་མི་ཞིག་ས་པར་ཕ་རོལ་པོ་གཉིས་ཀྱི་རྩལ་མེད་ན་མས་ལ་བཅན་ཤེད་གྱི་  
 སློ་ནས་ལས་སྤྲོ་པོའི་ངང་གནོད་པ་གཏོང་བྱུང་པའི་རང་བཞིན་གྱི་རྩལ་པ་ཞིག་ལྷན་པར་  
 ལྷམ། ཡང་སྤྱོད་གས་གཞན་ཞིག་དུ་དེ་དག་པལ་ཆེར་གཟུགས་མེད་གྱི་ཚུལ་དུ་གནས་  
 པས་ཕ་རོལ་གཟུགས་ལྷན་དག་ལ་འཇུག་ཤིང་ལྷུས་བདེ་ཡང་ཡོད་པའི་རྩལ་པ་བྱུང་པར་  
 ཅན་ཞིག་ཀྱང་ཡོད་པར་སེམས། གནོད་པ་གཏོང་མཁན་དང་གཏོང་ཡུལ་བར་གྱི་སེམས་  
 ཁམས་དང་འབྲེལ་བ་ཇི་ཡོད་པ་མཐའ་གཅིག་དུ་ངོས་འཛིན་གསལ་ཤོགས་ཤིག་བྱེད་  
 དཀའ་ན་ཡང་གོང་སློས་བཞིན་གནོད་པ་གཏོང་མཁན་གྱི་དབང་བཅན་རྩལ་མཐུ་ཆེ་ཞིང་  
 གནོད་ཡུལ་ཁོ་རང་གཉིས་ཀྱི་རྩལ་མེད་ཀྱི་ན་པས་གནོད་པ་བྱུང་བའི་འབྲེལ་བ་ཞིག་  
 ཡོད་ཅེས་པའི་སློམ་ཆོག་ཅིག་བཀོད་ཆོག་སྟེ། ཡང་རང་ཅག་ཀྱན་བྱབ་ཅེས་རིག་  
 གཞུང་ལས་གསལ་བའི་གང་ཟག་སོ་སོའི་སློག་ལུས་དབང་རྒྱང་དང་སྤར་ཁ་དང་སླེ་བ།  
 རྒྱང་ན་བསོད་ནམས། གཡང་དང་བྲ། གཟའ་སྐར་སོ་སོའི་ཁམས་ཀྱི་རྩལ་པ་དར་རྒྱུད་  
 ལས་ལྷ་འདྲེ་མའི་དབར་ཅམ་མ་བཟད། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་བར་ལ་ཡང་འབྲེལ་བ་དམ་  
 ཟབ་ཡོད་པ་ནི་གཡོལ་དུ་མི་རུང་བའི་རང་བཞིན་ལྷན་གྱུབ་ཅིག་ཡིན། སྐབས་འདིར་  
 གནས་ཚུལ་ཞིག་བརྗོད་འདོད་པ་ནི་གནོད་ཡུལ་ཁ་གསལ་གནོད་པ་གཏོང་མཁན་གྱི་  
 སྤྱོད་ཚུལ་ཇི་བཞིན་འགྱུར་འགྲོ་བ་དང་། གནོད་པ་ཞུགས་པའི་རིང་དུས་རྒྱུན་དང་མི་  
 འདྲ་བའི་ཤེད་ཤུགས་ལྷན་པ་སོགས་མི་གཤིས་ཡོངས་སུ་འགྱུར་བ་ཐེབས་གྱི་ཡོད་པས།  
 གནོད་པ་བྱུང་བའི་རྒྱུ་རིམ་ནང་གནོད་ཡུལ་ཁོ་རང་གི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྩལ་པ་དེ་ཇི་  
 ལྟར་བྱས་ནས་རེ་ཞིག་མེད་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་འགྲོ་བའི་བརྒྱུད་རིམ་དང་། ལྷ་འདྲེ་གདོན་  
 བཅན་དག་མི་རབས་ནས་མི་རབས་བར་དུ་རང་གི་ངོ་བོ་འགྱུར་མེད་དུ་གནས་བྱུང་བའི་  
 རང་བཞིན་ཇི་ཡིན་ལ་སློ་དམན་བདག་རེ་ཞིག་དཔུང་བརྗོད་ལ་ངལ་གསོ་སྟེ། གནིས་  
 པ་གདོན་མེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོགས་དང་རྒྱབ་སྤྲོད་ས་ལ་མཆོན་ན་ནད་རིགས་ཁག་ཅིག་ལ་

ཁོང་ཚོས་འགྲེལ་བཤེས་ཀྱི་རྒྱས་པ་བྲལ་ཞིང་དེ་ནི་སེམས་ཁམས་ཀྱི་རྒྱས་པ་དེ་དང་རང་  
 བྱང་ཁམས་ནང་ཡོད་པའི་དམིགས་བསལ་གྱི་རྒྱས་པ་ཞིག་ཏུ་བཞག་པ་མ་གཏོགས་རྒྱས་  
 པ་དེ་ཁ་གསལ་ངོས་འཛིན་གྱི་འགྲེལ་བཤེས་བྱས་མེད། སྤྱིར་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་གནས་  
 ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ནམ་ཉིད་གི་རྗེས་སུ་འབྱང་ནས་ཟང་ཟིང་གི་ནམ་དུ་ཡང་མང་པོ་ཞིག་  
 ཡོང་གི་ཡོད། དཔེར་ན་རང་ཅག་བོད་པའི་དམངས་ཁྲིད་ཀྱི་ཁ་རྒྱན་དུ་ནམ་ཉིད་དགྲར་  
 ལངས། ཁང་སྟོང་རྒྱན་མ་སྤང་ཞེས་པ་ལྟར་ནམ་ཉིད་ཆེ་ཆུང་དབང་གིས་བྱས་ཉེས་  
 ཀྱང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོང་གི་ཡོད་པ་མཐོང་ཚོས་སུ་གྱུར། དཔེར་ན་མི་གཉིས་ངོ་མ་  
 བེས་པའི་གནས་སྐབས་སུ་ཕན་ཚུན་སྐད་ཆ་བོད་རེས་མེད་ལ་འཆམས་འདྲི་ཡང་བྱེད་  
 ཀྱིན་མེད་ཀྱང་ཁོང་གཉིས་བར་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་འཆམས་འདྲི་ཡང་བྱས་མ་བྱུང་  
 བསམ་པའི་དོགས་མི་བདེ་བའི་ཚོར་བ་དེ་ཕལ་ཆེར་ཡོང་གི་མེད། གལ་ཏེ་ཁོང་གཉིས་  
 ངོ་མེས་སུ་ཡོད་པ་དང་། འདྲིས་གཤིབས་ཡོད་ཀྱིན་དུ་ཕན་ཚུན་འཆམས་འདྲི་ཅམ་ཡང་  
 མེད་ན་གཅིག་གིས་གཅིག་ལ་མི་བདེ་བ་ཞིག་དང་ཁོང་ཁྲོའི་ཚོར་བ་ཞིག་ངང་གིས་སྐྱབས།  
 དཔེ་མཚོན་དེ་ལས་གང་ཞིག་མཚོན་གྱི་ཡོད་དམ་སྟུམ་ན། གདོན་བཅན་དག་ལ་བརྩི་  
 ཞིང་བཀྲར་བསྟེ་རིམ་གྱོ་བྱས་ན་ཕན་ཚུན་ངོ་མེས་ལྟ་བུར་གྱུར་ནས་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཆགས་  
 ཏེ་ཕན་གནོད་ཀྱི་འགལ་རྒྱུན་མང་པོ་ཞིག་འཕྲད་པ་དང་། ཡང་བརྩི་བཀྲར་རིམ་གྱོ་  
 སོགས་པ་ཅི་ཡང་མ་བྱས་ཤིང་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་མེད་དོ་སྟུམ་པའི་ངང་གནས་མི་དག་ལ་ཕན་  
 ཚུན་རྒྱས་མང་འཕེད་པ་ལྟ་བུ་ཆགས་ནས་ཕན་གནོད་ཀྱི་འབྲེལ་བ་གང་ཡང་ཡོང་གི་མེད་  
 པས་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱབ་རྒྱུངས་དང་མིའི་བསམ་ཚུལ་ལ་ཡང་འབྲེལ་བ་ཞིག་ཏན་ཏན་འདུག་  
 གོ་སེམས། དེ་གཉིས་ལ་རྒྱ་མཚན་གསལ་སྟོན་གྱི་འགྲེལ་བཤེས་ཅིག་བྱས་ན་གདོན་  
 མེད་སྤྱི་བའི་ལུགས་ལ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་གསང་བའི་གནས་ཚུལ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཆ་ཆང་  
 གི་ལན་ཞིག་རྟེན་པར་དཀའ་ཞིང་། གདོན་བཅན་ཁས་ཐུངས་དག་གིས་འུར་སྟོགས་

ལྷ་བྱ་སྒྲོན་མ་མང་དག་ཅིག་གིས་རྒྱ་མཚན་ལྷན་པའི་དོན་གནད་ཁ་གསལ་ལ་དོགས་པའི་  
 རང་བཞིན་ཡང་བཟོས་ཡོད། ལྷ་བས་འདིར་གོ་བར་བྱ་བའི་གདོན་ཞེས་པ་དེ་ནི་ཅང་  
 གི་ཞེད་སྡང་སྐྱེས་གཞི་ཞིག་དང་འཛིགས་སུ་རུང་བ་ཞིག་ལ་མི་གོ་བར་རྒྱན་སྒྲོ་བྱར་བ་  
 ཞིག་གིས་ལུས་སེམས་གཉིས་པོ་གཞན་དབང་དུ་བསྐྱར་པའི་དོན་ཞིག་ལ་གོ་དགོས་པ་  
 ཡིན། དེ་ཡང་དཔལ་ལྷན་གསོ་རིག་རྒྱུད་བཞི་ལས་གདོན་ནད་ཅེས་པ་སྤྱི་རྒྱན་སྒྲོ་བྱར་  
 བ་དག་གིས་བསྐྱེད་ཅིང་ལུས་སེམས་གཉིས་གཞན་དབང་དུ་བསྐྱར་པའི་ནད་རིགས་ཁག་  
 ཅིག་ལ་བྱེད་ལས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་བཏགས་པའི་མིང་རྟེ། རོ་བོ་འཇ་དོན་དུ་འཆད་འཁྱར་ལྟར་  
 རྒྱན་གྱིས་འདུ་བ་འབྲུགས་ཤིང་། རྟན་དབང་པོའི་བྱ་གཞི་རྒྱ་ལམ་ལ་གནོད་ཅིང་འབྲུག་  
 པས། མཐར་དྲན་ཤེས་དང་སྐྱེ་ལུགས་རྒྱན་ལྷན་ལ་གནོད་སྐྱོན་ཆད་ཆེན་ཆེན་ཐེབས་པའི་  
 རྟན་ཅིག་ཡིན་ཞེས་དང་། རང་གསེས་བྱུང་པར་གྱི་སྤྱི་ན། འབྱུང་པོའི་གདོན། སྒྲོ་  
 བྱེད་གདོན། བརྒྱུད་བྱེད་གདོན། གཟའི་གདོན། ལྷའི་གདོན་ཞེས་རྩ་བའི་དབྱེ་བ་ལྔ་  
 རུ་ངེས་ཤིང་ནང་གསེས་དབྱེ་བ་བསྒྲམས་པས་བཞི་ཅུ་ཞེ་བརྒྱད་གསུངས་ཡོད། ཡང་  
 རྟན་རིགས་བཞི་བརྒྱ་རྩ་བཞི་སྤྱི་རྒྱ་བས་ཀྱུན་བཏགས་གདོན་ནད་ལ་བརྒྱ་རྩ་གཅིག་ཅེས་  
 བརྒྱ་དང་གཅིག་གིས་དབྱེ་བ་དང་། ཆོས་དཔེ་ཁག་ནང་ཡེ་འདྲོག་སུམ་བརྒྱ་དུག་ཅུ་  
 ཞེས་དང་གདོན་ནད་སྒྲོང་དང་བརྒྱ་རྩ་བཞི་ཞེས་དབྱེ་བ་དུ་མ་གསུངས་འདུག རིགས་  
 མི་གཅིག་པའི་དབྱེ་བ་དེ་དག་ནང་ངོས་འཛིན་ཡང་ཕན་བྱ་ཕན་བྱ་མི་གཅིག་པ་ལས་  
 ལྷ་བས་སོ་སོའི་རྒྱ་རྒྱན་ཉུགས་བཅོས་ཀྱང་འདྲ་མིན་ལས་ཆད་ལྷན་གྱི་ངོས་བཟུང་ཞིག་  
 དཀའ་ཡོད། འོན་ཏེ་ཕན་ཚུན་བར་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཅིག་ཡོད་པ་ནི་སྒྲོས་མེད་དང་།  
 གཙོ་ཆེ་གསོ་རིག་གཞུང་ལུགས་རང་གི་སྤྱི་ནས་ངོས་འཛིན་བཅོས་ཐབས་ལ་འབད་  
 ན་འོས་འཆམས་ཀྱི་གནས་ཤིན་དུ་མཐོང་། གདོན་ནད་བཅོས་ཐབས་ལ་ཐུན་མོང་མ་  
 ཡིན་གྱི་བྱུང་ཆོས་འགའ་ཞིག་དེང་སང་སྤྱན་པ་པལ་མོ་ཆེས་ལག་བརྟར་བྱེད་གྱིན་མེད་

པའི་ཁྱེན་པས་ཐུར་མའི་དབྱུང་བཞིན་གདོན་ནད་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་ལག་ལེན་དེ་ཚོ་ཡང་  
 རིམ་པས་སེམ་ཡལ་དུ་སྦྱིན་ཡོད། དེ་ཡང་ཐུར་དབྱུང་དང་མི་གཅིག་པའི་ལག་ལེན་  
 འགའ་ཞིག་ནི་གདོར་བཅོ་སྒྲུར་བསྐྱེད་གསུམ་སྒྲུབ་མཆོམས་བསྐྱེད་སྒྲུབ་པ་སོགས་  
 པ་ཚོས་སྦྱོགས་ཀྱི་ལས་སྒྲེ་འབའ་ཞིག་ཏུ་སེམས་ནས་ལག་བརྟུར་བྱེད་ཀྱིན་མེད། གསེ་  
 རིག་གཞུང་ནང་བཅོས་ཐབས་འགའ་ཞིག་ཚོས་སྦྱོགས་དང་འབྲེས་ཡོད་པས་སྐབས་འདིར་  
 ང་ཚོས་དེ་ལྟའི་བཅོས་ཐབས་བྱ་སྐབས་ངེས་པར་སྐྱགས་འཆང་ལྟ་བུ་ཞིག་དང་རབ་བྱུང་  
 གི་ཉ་གསུམ་ཆ་ལྷགས་ཤིག་གྱོན་དགོས་པར་མི་སེམས་པར་སྒྲན་བཅོས་ཀྱི་ལས་བཞིའི་གྲལ་  
 དུ་ངོས་འཛིན་གྱི་ལག་ལེན་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཡང་གལ་འགངས་ཆེ་བའི་གསེ་ཐབས་ཀྱི་གནས་ཤིག་  
 ཏུ་མཐོང་། སྐབས་འདིར་ལེགས་བཤད་ཅིག་བྱངས་ན་རིག་པའི་ནམ་དཔྱིད་ཡངས་པ་  
 མཚོ་སྒྲོ་བོད་སྒྲན་ཁང་གི་འགན་འཛིན་གཞིན་པ་སྒྲན་པ་བྱ་མདོ་རྒྱ་བྲམས་རྒྱལ་ལགས་  
 ཀྱིས་སྐྱགས་ཚོམ་གནང་པའི་བོད་ལྷགས་གསེ་རིག་གི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་ཞེས་པའི་  
 ནང་ཀྱན་བཏགས་གདོན་ནད་དེ། བོད་ལྷགས་གསེ་རིག་ཏུ་སྒྲན་པས་གསེ་བར་བྱ་བའི་  
 ཡུལ་མཐའ་དག་ཡན་ལག་བརྒྱད་དུ་བརྒྱས་པའི་ཡན་ལག་གཅིག་གམ་དཔལ་ལྷན་རྒྱུད་  
 ཀྱི་ཡ་གྲལ་མན་ངག་རྒྱུད་ལ་སྐབས་བཅོ་ལྔར་སྦྱེ་བའི་སྐབས་གཅིག་ཀྱང་ལེའུ་དེའི་ནང་  
 འོན་གྱིས་ཟིན་ཡོད། དེ་ལྟར་ལེའུ་འདིའི་བརྗོད་འོན་གྱིས་རང་རེའི་གསེ་རིག་གཞུང་  
 གི་སེམས་ཁམས་རིག་པའི་སྒྲོར་ལས་བྱངས་ཚད་ཀྱི་ཆ་ནས་ཨང་དང་པོ་ཟིན་ཡོད་ལ།  
 བརྗོད་གཞི་དང་ནམ་པ་སོགས་སྦྱོགས་གཞན་ནས་བཏག་ནའང་གོ་གནས་འགངས་ཆེ་  
 ཞིག་དབང་ཡོད་ཅེས་དོན་སྙིང་ཟབ་ལ་རྒྱ་མཚན་ལྷན་པའི་སྒྲོམ་ཚིག་ཅིག་གནང་ཡོད།  
 ཡང་བཅོས་ཐབས་ཀྱི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་མཚོད་གདོར་སྦྱིན་བསྐྱེད་སོགས་པ་སྦྱི་ལ་བྱུ་  
 ཐུབ་པའི་བཅོས་ཐབས་ཤིག་ཡིན་ཡང་དེ་ལས་ང་ཚོས་ལེགས་ཆ་མང་པོ་ཞིག་གླང་བྱུ་  
 ཅིང་རིན་གྱི་སྒྲོ་མོ་ཡང་མང་པོ་ཞིག་འབྱེད་རྒྱ་ཡོད་པ་སྐབས་བབས་ཀྱི་ཆེ་རིག་འཛིན་

ཕ་ཀྱན་གྱི་འོས་འགན་ཉག་ཅིག་ཡིན། དེ་ལྟ་མ་ཡིན་པར་རྒྱུ་འཛིན་དང་ཞིབ་འཇུག་  
 འཕེལ་བྱས་ཀྱི་སྒྲ་སྒྲོ་ཡངས་པོར་སྤྲེ་ནས་དོན་ངོ་མའི་ལག་ལེན་གྱི་ཁྲིད་དུ་ལེགས་པར་  
 བརྟགས་པའི་ནམ་དཔྱིད་ཅིག་མ་བསྐྱུན་ན། གཞུང་དོན་མི་ཤེས་སྐྱེན་པ་དེ། །དུས་  
 ལོང་དག་ལ་རྩལ་བསྐྱེན་བཞིན། །ནད་རིགས་བཅོས་ཐབས་ཤན་མི་ཕྱེད། ཅས་པ་  
 ལྟར་རོ། །ཡང་མང་པོ་ཞིག་གིས་དེ་ལྟ་བུའི་བཅོས་ཐབས་དག་གདོད་མའི་མི་རིགས་  
 གྱི་རྒྱལ་རྟགས་ཤིག་དང་། དེང་དུས་དང་འཆ་མས་པའི་གསོ་ཐབས་མ་རེད་ཅེས་སྒྲིན་  
 འཇུགས་དང་དེ་ནི་རྒྱ་མཚན་མེད་པ་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་གྱིས་ཟུར་ཞིག་ཏུ་བསྐྱར་ཀྱང་  
 ཕྱེད་གྱི་ཡོད། ཡང་ཁོང་ཆོས་གལ་ཏེ་དེ་ལྟའི་ནད་རིགས་ཤིག་ཡོད་ཆེ་དེ་ནི་གཞན་གང་  
 ཡང་མིན་པར་དེང་དུས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་དང་འབྲེལ་བའི་བཅོས་ཐབས་ལ་འབད་  
 ན་འོས་འཆ་མ་གྱི་གནས་ཤིག་ཏུ་བསམ་གྱིན་ཡོད། ཁོ་པོའི་སེམས་པར་དེང་རྒྱུ་ཕྱོགས་  
 པས་སལེ་ཁོ་ལོ་ཇི་ (Psychology) ཞེས་པའི་ཐ་སྐྱད་ཅིག་ཟུར་དུ་བདོན་ཏེ་བཅོས་  
 ཐབས་ཀྱང་རིག་གསར་ཞིག་ཏུ་ངོས་འཛིན་ལས་དོན་དུ་གདོན་ནད་གྱི་རྟགས་མང་པོ་  
 ཞིག་དང་འདྲ་མཚུངས་སུ་མཐོང་། རྒྱུ་ཕྱོགས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་རིག་པ་བཙོས་གཙོ་  
 ཆེ་ཁྱད་པ་དང་འབྲེལ་བའི་དབང་རྩའི་བརྒྱུད་རིམ་ལ་ཤེས་རྟོགས་ཀྱིས་བཅོས་ཐབས་བྱ་  
 རྒྱལ་མཆམས་རེ་ཕྱན་བསྐྱེད་ཐོན་གྱི་ཡོད་ཀྱང་མང་པོ་ཞིག་ད་དུང་ཡང་དཀའ་ངལ་  
 ནད་ལྷུང་བསྐྱད་གྱི་ཡོད། དེ་ལྟར་དཀའ་ངལ་ནད་ལྷུང་བསྐྱད་པའི་རྒྱ་མཚན་གཅིག་  
 ནི་ནད་གཞི་དེ་རིགས་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་དུ་བ་རྟགས་དང་བཅས་པ་ངོས་འཛིན་གསལ་རྟོགས་  
 ཡག་པོ་ཞིག་བྱུང་མི་བྱུང་བའི་རྒྱུ་པས་དཀའ་ངལ་མང་དག་ཅིག་འབྱུང་པར་བསམ་  
 གྱིན་འདུག མཐའ་དོན་གདོན་གྱི་ནད་ཅས་པ་འཛིགས་སུ་རུང་བ་ཞིག་དང་། མི་མ་  
 ཡིན་ལྟ་བུར་ངོས་འཛིན་མི་མཛད་པར་ལུས་ཁམས་ཀྱི་འདུ་བ་འབྲུགས་ཤིང་། རྟན་  
 དབང་པོའི་བྱ་གཞི་རྒྱ་ལམ་ལ་གནོད་ཅིང་མཐར་ཐུན་ཤེས་ལ་ཉམས་སྒྲིན་བྱུང་བའི་ནད་

རིགས་ཤིག་ལ་ངོས་འཛིན་གྱི་གསེ་ཐབས་པ་འབད་དགོས་པ་གཞི་རྩའི་ངོས་འཛིན་གྱི་  
 བཅོས་ཐབས་ཤིག་ཏུ་ཁོ་པོ་འདོད། སྤྱི་ནང་གི་འབྲུང་བའི་དག་གཤེད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་  
 འགའ་བྱས་པའི་ཚེ་མོ་ལྷ་བུ་ཡོད་ཀྱང་དམངས་ཁྲིད་ཀྱི་ཁ་རྒྱན་བུ་ཡོད་པའི་གདོ་བཅོས་  
 བྱིས་པའི་ཚེ་དམོ་འདྲ། བན་ཡོན་རི་རྒྱལ་རྒྱན་པོ་འདྲ། ཞེས་པའི་དཔེ་ལ་མཐའ་གཅིག་  
 ཏུ་བྱར་འཛོག་གིས་དཔེ་དོན་ལ་སྒྲུང་མེད་བྱ་བ་ཞག་མི་ཉན། སྤྱིར་གནད་དོན་གང་ཡང་  
 རྒྱ་མཚན་འབྲེལ་བཅོད་ཀྱིས་དེད་དུས་ཀྱི་ཆན་རིག་དང་བསྐྱུན་དགོས་པ་ཤིན་ཏུ་གལ་  
 ཆེ་མོད། འོན་ཀྱང་དེད་དུས་ཆན་རིག་གི་ལྷ་བ་དང་མི་མཐུན་ན་རང་བྱུང་ཁམས་དང་  
 ཡོངས་སུ་འགལ་བའི་རང་བཞིན་ཞིག་ཏུ་ཆན་རིག་པ་ཁོང་ཆོས་ཀྱང་མཐའ་གཅིག་ཏུ་  
 འདོད་ཀྱིན་མེད་པས། དེར་བརྟེན་བྱ་དངོས་གང་ཞིག་ལ་ཡང་ཞིབ་དཔྱད་སྐབས་ཉ་  
 ཉུང་མཉམ་བསྐྱེད་དང་ནམ་ཉོག་སྒྲོ་བཀྱར་བཏགས་པའི་རིགས་ཡོངས་སུ་སྤངས་ཏེ་དོན་  
 དང་ཚུན་ཁྲིད་རྒྱ་མཚན་གྱི་ཐོག་ནས་འབྲེལ་བཅོད་ཀྱིས་དབྱེ་བ་གསལ་པོ་ཞིག་སྤྱེ་དགོས་  
 པ་གལ་གནད་ཆེའོ་ཞེས་བཅོད་འདོད་སྤྱི། ཁོ་པོ་ཐོག་མར་གདོན་གྱི་ནད་གཞིའི་སྒོར་  
 བསམ་སྐབས་དང་། བར་དུ་ལས་ལ་འཇུག་པའི་དུས། མཐར་མཇུག་སྒོམ་གྱི་མཆོམས་  
 བཅས་སུ་མགོ་བསམ་ཞིབ་ཁྲལ་གྱིས་དབྱད་པ་ལྷ་བུ་བྱས་ཡོད་ཀྱང་། ད་ལྟ་ན་ཆོད་མ་སྒྲིན་  
 པའི་བྱིས་པ་ལྷ་བུ་ཞིག་ཏུ་སོང་མ་ཉོགས་ལོག་ཉོག་གི་སྒྲིན་ཆ་དེས་པར་མཆིས་པས་དཔྱད་  
 རྒྱན་དག་གིས་ཡོ་བསྐང་བཀའ་སློབ་ཡོང་བའི་རེ་སྐྱལ་དང་གངས་ཅན་གསེ་རིག་བརྟན་པ་  
 རྒྱས་པའི་སྒོན་ལམ་དང་བཅས།



ཁྱེད་ཀྱི་མཚན་མཆོད་ཀྱི་ནང་།

སྐུ་པ་སྒོ་བཟང་དོན་འགྲུབ།

ལྷན་པའི་ཀུན་པོ་ཅི་རྒྱུ་ཡ་འོད་དང་།

སྒྲུག་པའི་མེས་པོ་གུ་རུ་ཆ་ན་ཐའི་ཞབས།།

ལྷན་དཔུང་བསྟན་པའི་གསལ་བྱེད་བྱང་ཟུར་མོགས།།

ལྷན་གྱི་རིག་འཛིན་རྒྱུད་པར་བཅས་ལ་འདུད།

གངས་ཅི་རྩ་བས་ཡོངས་སུ་བསྐྱོར་བའི་ལྗོངས།

ཕན་བདེའི་འོད་གྱི་བཙེ་རྒྱལ་ས་འཛོམས་པ།།

སྒྲིང་རྒྱུ་རང་གཟུགས་ནི་བདེའི་དང་དཔོན་ཉིད།

བསྟན་འཛིན་གྱི་མཆོ་བྱང་ཆུབ་བར་དུ་མཆོད། །ཅེས་ཡུལ་གོང་།

མ་ཉམས་པ་མཆོད་པར་བཟོད་པའི་ཆོག་སྟོན་དུ་བཀྲངས་ནས་གར་ཐོང་པར་བྱ་བའི་གཞི་

ཐག་མུང་ཨོད་འཆང་ས་བཟང་པ་ལ། ཐག་མུང་ཟེར་བ་དེ་མི་འདྲ་བ་མུང་དང་ཟེར་ས་

ཁྱག་འབྲུགས་དེ་ཕན་རྒྱུན་གྱི་ལས་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཐོབས་ནས་བྱང་པའི་ནད་ཅིག་ལ་ཟེར།

དེ་པ་སྒྲུབ་པ་གན་པ་ལྷན་སྒྲུབ་ཀྱི་རྒྱུ་འབྲས་ནི་རྣམ་གཞན་གྱི་ཡོད་པའི་སྒྲུབ་རང་ལྟར་

ಹ'ಎಸ'ಠ'ಖ'ಇ'ಕ್ರ'ಯಿ'ಕ' |

སྒྱིར་མི་གང་ཞིག་ནད་མེད་བྱ་མཁུ་དུ་གནས་པའི་ཆེ་མི་སོ་སོར་ཡོད་དགོས་

[illegible]

རང་གི་སྒྲིམ་པ་བདུན་པའི་ཆོད་ཡིན། ཆོད་དེ་དང་ལྡན་པ་ན་མ་པར་མ་གྱུར་པའི་བྲག་

དེ་ཡང་ཐོག་འཛོམས་པའི་ཐུང་པའི་རྟེན་ལུས་ཟུངས་ཡིན། འོན་ཀྱང་དེ་དག་རྟེན་པའི་

ལྟོ་བས་ལས་འཕེལ་ཟད་འབྲུག་ས་པས་ནམ་པར་གྱར་ན་ནད་དུ་འགྱར་བ་ཡིན་ཅོ། །དེ་

ཡང་ངེ་བོ་རྒྱུང་བྲག་འཕེལ་འབྱུགས་ཀྱི་ནང་འདི་ལ་རྣམ་པ་མི་འདྲ་བ་བཞི་འཛོལ་ནས་ངེས་

པར་འབྱེད་དགོས་པ་སྟེ། དང་པོ་ནི་རླང་འཕེལ་ནས་ཁྲག་གི་འདེད་ཤུགས་ཆེ་བྱས་  
པའི་རླང་ནད་ཡིན། དེ་ལ་དེང་སྐབས་འཕུལ་འཁོར་གྱིས་སྤྱད་ནས་གཞིགས་དུས་ནད་  
འདི་ཁྲག་ཤེད་མཐོ་པོ་ (High Blood Pressure) ཞེས་པའི་ནད་ལ་ངོས་འཛིན་གནང་  
གི་ཡོད། ནད་འདི་ནི་ལོ་ན་མཐོ་བའི་རིགས་ལ་འབྱུང་མང་བ་ཡོད། ནད་འདི་ནི་འཇུག་  
པ་སྐྱར་ཞིང་འཕུལ་ཉེས་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་ནད་རིགས་ཤིག་རེད།

གཉིས་པ་ནི། ཁྲག་འཕེལ་ནས་ལྔ་ཆད་ལས་བཞལ་བའི་ཁྲག་ནད་ཡིན། ནད་  
འདི་གཙོ་བོ་དར་མ་ལ་འབྱུང་བ་མང་ཞིང་ནད་འདི་ཁྲག་འཕེལ་བའི་ནད་དམ་ཁྲག་ཤེད་  
གྱི་ནད་ལ་ངོས་འཛིན་གནང་གི་འདུག།

གསུམ་པ་ནི། རླང་ཁྲག་འབབ་ནས་ཕན་ཚུན་འབྲུགས་པའི་ཁྲག་རླང་རྩོད་  
འཆངས་གྱི་ནད་ཅིག་ཡིན། འདི་ནི་གཙོ་བོར་བྲབ་བྱེད་གྱི་རླང་དང་གྱེན་རྩེའི་རླང་  
འབྲུགས་ནས་རླང་ཁྲག་འབབ་སྟེ་ངན་ཁྲག་རླང་གིས་བྱས་པའི་ཁྲག་རླང་ནད་དུ་ངོས་  
འཛིན་གནང་གི་ཡོད། འདི་ལ་ནད་གསེས་སུ་དབྱེ་ན་ཁྲག་གས་ཆེ་བའི་ཁྲག་རླང་  
དང་། རླང་གས་ཆེ་བའི་ཁྲག་རླང་གཉིས་ཡོད།

བཞི་པ་ཟེ་གཉན་ནི་ཟེ་གཉན་གྱི་ནད་ཅིས་པ་ལྔར་ཁྲག་འཕེལ་གྱི་ནད་ལྟ་བུ་ཞིག་  
ཡོད་བཞིན་པའི་སྟེང་དུ། སྐར་ཡང་རླང་འཕེལ་བའི་ནད་ལྟ་བུ་ཞིག་ཁ་ཕྱོན་དུ་བྱང་  
བ་ཞིག་ལ་བྲེར་བ་ཡིན། དེ་ལ་ཡང་ནད་གསེས་སུ་དབྱེ་ན། རྒྱགས་པ་དང་། ལོག་  
པ་དང་། འདྲོམ་པ་ཞེས་པའི་དབྱེ་བ་ནམ་པ་གསུམ་ཡོད་དོ།

དེ་ལ་དང་པོ་རླང་འཕེལ་གྱི་ནད། རླང་འཕེལ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི་ཐ་མལ་གྱི་ལུས་  
ལ་ཡོད་པའི་མཆན་ཉིད་དུག་ལྟར་གྱི་རླང་དེ་ཡིན་ལ། རྒྱུན་ནི་རྒྱུད་ལས། ཟས་སྦྱོད་  
མི་འདོད་སྦྱང་དང་མི་འཕྲོད་འཕྲོད། །སྤང་བྱིན་དེ་དང་དེ་འཕེལ་ཟད་པར་འགྱུར། །ཞེས་  
གསུངས་པ་ལྟར། མི་གང་ཞིག་རླང་ནད་འཕེལ་བ་ལ་མངོན་པར་སྦྱོགས་པའི་ཆེ། ཁམས་

དང་ནད་ལ་གཞོན་ཅིང་མི་འཕྲོད་པའི་ཁ་ཟས་ཇ་སོགས་ཡང་ལ་རྩལ་པ་བརྟུང་མེད་ཀྱི་  
 རིགས་ཡུན་དུ་བརྟེན་དགས་པ་དང་། ཁམས་དང་ནད་ལ་ཕན་ཞིང་འཕྲོད་པའི་ཁ་ཟས་  
 ག་མར་ཆང་དང་བུ་རམ་སོགས་མངར་ལ་ཕྱི་སྒྱུམ་བརྟུང་ཅན་གྱི་རིགས་ཡུན་དུ་མ་བརྟེན་  
 པར་སྤང་དགས་པ་དང་། དེ་བཞིན་དུ་སྡོ་སྡོང་ལ་ལུས་ངག་གི་བྱ་བ་དག་ལུས་བྱས་པ་  
 དང་ག་ཆད་དམ་ཐང་ཆད་ཆད་བར་དུ་བ། ལྷ་ངན་གྱི་མནར་བ་དང་སེམས་ལས་ཆེ་བ།  
 ཁ་ལས་ཆེས་པ་སོགས་ཁམས་དང་རྒྱུང་ལ་མི་འཕྲོད་པའི་སྡོད་ལམ་བརྟེན་དགས་པ་དང་།  
 རྩོ་སར་སྡོད་པ་དང་། རྟན་པར་སྒྲ་བ་སོགས་ཁམས་དང་རྒྱུང་ལ་འཕྲོད་པའི་སྡོད་ལམ་  
 ཐང་དགས་པ་བཅས་ཀྱི་རྒྱུན་ལ་བརྟེན་ནས་རྒྱུང་འཕེལ་གྱི་ནད་འདི་འབྱུང་སྟེ། དེའི་  
 ཐོག་མའི་རྟགས་རྣམས་སྟོན་པར་ཡིན་ལ། འདི་ལའང་འཕེལ་དང་རབ་འཕེལ་མཆོག་  
 འཕེལ་གྱི་དབྱེ་བས་སྟོབས་ཆེ་ཆུང་མི་འདྲ་བའང་མང་དུ་ཡོད་དོ། རྒྱུང་འཕེལ་གྱི་ནད་  
 དང་ཐུན་པའི་མི་གང་ཞིག་ལུས་ཀྱི་ག་སྒྲིམ་གིང་མདོག་ནག་པ་དང་། མེ་ཉི་གོས་སོགས་  
 རོད་ལ་དགའ་བ། ལུས་དང་མགོ་བོ་འདར་བ་དང་། རྩོ་བ་སྒྲི་བ། བཤང་བ་སྤྲི་ཞིང་  
 རྒྱོམ་པ། རྒྱ་བ་ཐུར་ལས་མང་དུ་འགྱུར་བ། མགོ་བོ་འཁོར་ཞིང་ལུས་ཀྱི་སྟོབས་ཉམས་  
 པ། གཉིད་ཡེར་བ། མིག་སོགས་དབང་པོ་རྣམས་མི་གསལ་བ་ཉམས་པ་སོགས་འབྱུང་  
 བ་ཡིན། ཐོག་མའི་ནད་རྟགས་འདི་དག་བྱུང་བའི་མོད་དུ་བཅོས་ན་འཆོ་བར་སྒྲ་ཡང་།  
 གལ་ཏེ་བཅོས་དུས་ལས་འདས་ན། མན་ངག་རྒྱུད་ལས། རྒྱུང་ནད་ཨ་ཤ་ཏ་སོགས་  
 ཉེས་པ་འཁྲུགས་པའི་རྒྱུང་ནད་ཀྱི་རིགས་དེ་དག་གང་ཡང་རུང་བ་ཞིག་གམ་སྟིང་ནད་  
 སོགས་བསྐྱེད་ནས་མགོ་ཡུ་འཁོར་བ་དང་། མགོ་ན་བ། དུན་མེད་དུ་བརྒྱལ་བ། ཀང་  
 ལག་གི་རྩ་འཁྲུམ་པ། ཡན་ལག་ཞ་སྒྲིད་འབྱུང་བ། ཕྱེད་ག་ནས་སྒྲ་མི་ཤེས་པ། གཞོགས་  
 གཉིས་ཀ་འམ་གཞོགས་གཅིག་གི་བྱ་བ་ཉམས་པ། ཁ་མིག་ཡོ་བ། བཤང་གཅིན་གྱི་རྒྱུན་  
 བརྒྱམས་པའམ་ཆོར་མེད་དུ་གོར་བ་སོགས་ཆབས་ཆེའི་ནད་དུ་འགྱུར་འགྲོ་བ་དང་། དེའང་

འབྲུལ་དུ་མ་བཅོས་ན་ཅ་དཀར་དང་སྡིང་ནད་ལོགས་དང་བསྡོངས་ཏེ་ན་བ་ལོགས་མངོན།

གཉིས་པ་ཁྲག་འཕེལ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་རྒྱུད་ལས། གཉིས་པ་ལུས་ཀྱི་མེ་དྲོད་རང་གནས་འདུག །ཆ་གས་ལུས་རྩངས་ཀྱན་ལ་གནས་པ་དེ། །འབྲི་དང་འབར་བས་འཕེལ་དང་ཟད་པར་འགྱུར། །ཞེས་གསུངས་པ་ལྟར། ཁྲག་འཕེལ་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཞི་མཐུན་ནི། ལུས་ཀྱི་མེ་དྲོད་མཁྲིས་པ་འཇུ་བྱེད་ཅེས་བྱ་བ་དེ་ཉིད་རང་གནས་ལྷ་མ་ལྷའི་བར་ན་འདུག་པ་དེ་དང་དེའི་ཆ་གས་ཁྲག་རང་ལ་གནས་པའི་མེ་དྲོད་དང་བཅས་པ་དེ་དག་གི་སྟོབས་འབྲི་ཞིང་ཉམས་པར་གྱུར་པ་ན་ཕོ་བར་ཟས་མ་ལྷ་བ། ཐོག་མར་དྲངས་མའི་ཉིས་པ་ཆེར་འཕེལ་ཞིང་དེ་ནས་ཉིས་པ་དང་བཅས་པའི་དྲངས་མ་དེ་ཁྲག་དུ་འགྱུར་ལ་ཁྲག་དེ་རང་གི་མེ་དྲོད་ཀྱིས་ལེགས་པར་མ་སྒྲིན་པས་ཆེར་འཕེལ་ཞིང་རྒྱས་ནས་ནད་དུ་འགྱུར་བ་ཡིན་ཏེ། མན་ངག་རྒྱུད་ལས། མེ་ཉམས་རྒྱུང་དང་འཇུ་བྱེད་མཐུ་ཉམས་པས། དྲངས་སྡིགས་མ་སྟེད་མཆིན་པའི་གནས་སུ་ཤོར། །རྩངས་སུ་མ་གྱུར་ཁྲག་ངན་མཆིན་པར་རྒྱས། །ཞེས་གསུངས་པའི་སྤྱིར་རོ། །ཡང་མེ་དྲོད་ཀྱི་སྟོབས་འབར་དགས་པས་ལོག་པའི་ལས་བྱས་ཏེ་ཁྲག་འཕེལ་བའང་ཡོད་དོ། ཁྲག་རང་གི་ངོ་བོ་དྲོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཡིན་པས་ཟས་སྟོད་དྲོད་ཆེན་བརྟེན་དགས་པས་ཁྲག་གི་སྟོབས་ཆེར་བསྐྱེད་དེ་རྩངས་སུ་མ་གྱུར་པ་ཡང་ཡང་གདུས་ནས་འཐག་པའི་དབང་གིས་ཁྲག་གར་ཕོ་ཆགས་པ་དེ་ཅ་མིག་དུ་འཁར་བ་བྱབ་བྱེད་རྒྱུང་གི་འདེད་ཤུགས་ཀྱིས་མ་ནོན་པར་ཁྲག་གི་རྒྱགས་ཚད་གིན་དུ་གཡུང་བའམ་ཞན་པར་གྱུར་པ་ལོགས་ཀྱི་རྒྱུན་ལས་ཁྲག་འཕེལ་གྱི་ནད་འདི་འབྱུང་བའང་ཡོད་དོ།

གསུམ་པ་རྒྱང་ཁྲག་འབྲུགས་པའི་སྟོད་འཆངས། རྒྱང་ཁྲག་འབྲུག་པའི་རྒྱ་རྒྱུན་ནི། མན་ངག་རྟན་ཐབས་ལས། རྒྱ་ནི་ཐ་མལ་ལུས་འདིའི་རྒྱང་དང་ཁྲག་ཅེས་བརྟན་པ་ལྟར་ཡིན་ལ། རྒྱ་ནི་སྟོ་ཆག་གཉིད་ཆག་དང་། བསེར་བུས་བུས་པ། མང་དུ་སྒྲས་པ། སྟོ་བུར་དུ་ཡིད་མེ་དགའ་བའི་ཆོག་ཐོས་པ། རྒྱ་ངན་དང་སེམས་ལས་ཆེས་

པ། རྒྱུ་གི་རྒྱ་ཆེ་སར་སྡོད་ཡུན་རིང་བ་དང་། སྤྱི་ཡུལ་ཆར་རྒྱང་གང་བ་ཁ་ཐལ་  
བ་དང་། ར་སྟོགས་བསེལ་ཆེན་གྱིས་རྒྱང་བསྐྱངས་ཤིང་འབྲུགས་པ་ལས་རྒྱང་གས་ཆེ་  
བའི་ཁྲག་རྒྱང་སྡོད་འཆངས་འབྱུང་བ་དང་། ལུས་སེམས་འབྲུགས་པའི་སྟོ་གསུམ་གྱི་  
བྱ་བ་བྱས་པ། མེ་ཉིས་དྲོ་ཆེས་པ། ཆང་མང་དུ་བདུང་བ། དག་ཤུལ་ཆེན་གྱིས་ཁྲག་  
ངན་ཁ་བསྐྱངས་ཏེ། ཁྲག་གས་ཆེ་བའི་སྡོད་འཆངས་འདི་བསྐྱེད་པ་ཡིན།

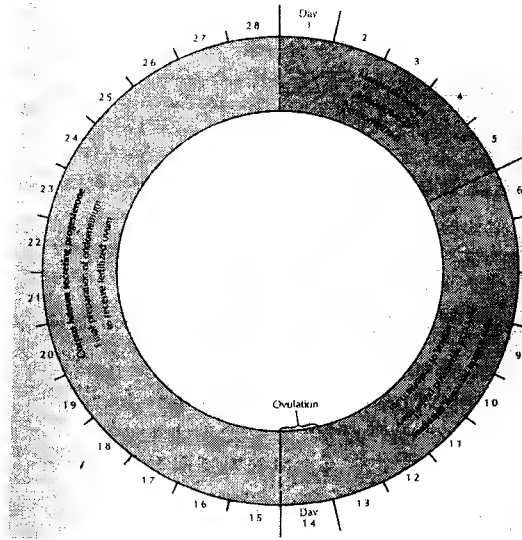
བཞི་པ་ཐ་གཉན་རྒྱང་ནད་འཕེལ་འབྲུགས་ཀྱི་རྒྱ་ཆེན་ནད་ཉགས་དང་བཅས་  
པ་ཤོང་དུ་ཞུས་ཟིན་པ་ལྟར་ལ། དེ་ལྟ་བུའི་རྒྱང་ནད་འཕེལ་འབྲུགས་ནད་གང་རུང་ཞིག་  
ཡོད་པ་ཞིན་པར་སྤྲན་བཅོས་བྱས་ཀྱང་ཕན་སྐྱེད་མ་བྱུང་བའམ་རུང་ཟད་ཕན་པར་གྱུར་  
ཀྱང་ནད་ཀྱི་དོ་པོ་མ་ཞི་བའི་ཁར་སྤྲར་ཡང་སྡོད་ལམ་དག་ཤུལ་བྱས་པའི་ཆེན་ལས་  
འགམས་དང་འབྲུགས་སྟོགས་རིམས་དུག་ཆ་བའི་ནད་ཙ་ལ་བབས་པ་དང་། མཚོན་  
གྱིས་བཅད་དམ་རྒྱང་ཆེར་འབྲུགས་ནས་ཙ་དཀར་གྱི་ནད་དུ་འགྱུར་བའང་ཤིན་དུ་མང་  
ལ། གཞན་ཡང་སྡོ་འཕྲགས་བརྗེད་བྱེད་སྟོགས་ཉེན་ཅན་གྱི་ནད་འགའ་ཞིག་ཀྱང་འབྱུང་  
བ་ཡོད་པས་གང་བྱུང་བ་དེ་དང་དེའི་ནད་ཉགས་རྣམས་སྟོན་པ་ཡིན་ལ། བཅོས་ཐབས་  
ཀྱང་སོ་སོའི་སྐབས་བཅོས་པར་བྱའོ། ། གཞན་ཡང་ཁྲག་རྒྱང་འཕེལ་འབྲུགས་ཀྱི་ནད་  
ལའང་། བད་ཀན་གྱི་ཐ་གཉན་བྱུང་ན་འདུས་ནད་སྟུག་པོར་འགྱུར་བ་སྟོགས་ཡོད་ཀྱང་  
དེ་དག་གི་བརྟག་བཅོས་གཉེན་པོ་རྣམས་སྐབས་སོ་སོར་གསལ་བ་ལས་འདིར་ཉུང་དུ་འི་  
ངག་གིས་སྟོན་པར་མི་རྣམས་པས་མ་སྟོས་སོ།

- ཕན་སེམས་ཀྱ་གཞི་ཅེ་མོ་ལྟར་ཕྱ་ཞིང་།
- ཕན་འདོགས་བསྐྱབ་བྱའི་ཉམས་སྡོང་ཆེས་རྒྱང་ཡང་།
- ཕན་མཛད་བྱང་སེམས་བསྐྱབ་བྱ་དང་མྱངས་ཏེ།
- ཕན་ཚུན་ཉམས་སྡོང་སྤེལ་བའི་ཐོལ་གྱིས་སྦྱས། །དགེའོ།

# ཆེ་མཆན་སྐོར་མདོ་ཙམ་གྲུང་བ།

ནམ་ཁྱུ་ཡུན་རབ།

རང་ཅག་པོད་ཀྱི་བྱུ་མོང་མ་ཡིན་པའི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་འབྲེལ་ཁག་དུ་བྱ་མོ་  
ལོ་བཅུ་གཉིས་མ་ལོན་པའི་གོང་དུ་དངས་མ་ནམས་རང་རང་གི་གསོ་བསྐྱེད་ཀྱི་བྱ་བས་  
བསམ་བསམ་འཕྲུལ་གསོག་པའི་སྐབས་མེད་པ་གསུངས་འདུག་ཀྱང་། དེར་དུས་རྒྱུ་ཕྱིན་  
ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་དུ་བྱ་མོ་ལོ་བཅུ་གཅིག་གསུངས་བཅུ་གཉིས་མ་ལོན་བར་ལོ་མོའི་  
ངོ་བོ་སྟོན་རྒྱས་པའི་བྱེད་ལས་ཆ་ཆར་སྒྲིན་མི་བྱུ་བའི་རྒྱུ་ཀྱིས་ཆེ་མཆན་བབ་པའི་རྒྱ་  
རྒྱས་སྟོབས་དང་ལྡན་པ་ཞིག་བསམ་བསམ་འཕྲུལ་གསོག་པའི་སྐབས་མེད་ལ། ལོ་བཅུ་གཅིག་  
གསུངས་བཅུ་གཉིས་སུ་སོན་སྐབས་མོའི་ངོ་བོ་སྟོན་རྒྱས་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་ཟགས་རྩས་  
ཆ་ཆར་བའི་ཉགས་སུ་རྒྱ་མཆར་རྒྱས་པ་དང་། བ་སྐྱེ་མང་དུ་འཕེལ་བ་སོགས་ཀྱི་མདོན་  
ཉགས་དང་བསྐྱེད་ནས་ཆེ་མཆན་འབབ་མགོ་འང་མཉུར་དུ་རྒྱུགས་པ་ཡིན། ལོ་བཅུ་ཕྱག་  
གཅིག་གི་གོང་ལ་ཡུ་རོབ་རྒྱལ་ཁབ་ཁག་དང་ཨ་རིའི་ནང་དུ་བྱ་མོ་ལོ་བཅོ་ལྔ་བཅུ་དུག་  
མ་ཟེན་གོང་ཆེ་མཆན་མི་འབྱུང་ཡང་། དེར་སང་བྱ་མོ་ལོ་བཅུ་གཅིག་བཅུ་གཉིས་ཟེན་  
མཆན་སྐོར་ཆེ་མཆན་ཡོང་བའི་རྒྱ་རྒྱུན་གཙོ་བོ་གང་ཡིན་ཟེར་ན། དེ་ནི་ཟས་སྦྱོང་བ་ཉེན་  
རྒྱུ་ལ་འགྱུར་ཤིག་ཕྱིན་པའི་དབང་གིས་བྱུང་བར་གསུངས་པ་མ་ཟད་སེམས་མི་སྦྱོང་  
པ་སོགས་ཀྱིས་ཀྱང་རྒྱུན་རིས་ཅན་ཞིག་བྱེད་པ་གསུངས་འདུག། སྦྱིར་བཏང་བྱ་མོ་  
མང་ཆེ་བར་ཆེ་བའི་ཆོས་ཉེར་བརྒྱད་ལ་ཆེ་མཆན་འབབ་ཀྱི་ཡོད་ཀྱང་འགའ་གས་ལ་དེ་  
ལས་སྟོན་དང་ཡང་ན་སྤྱི་བའང་འབབ་ཀྱི་ཡོད་པ་ནི་གཟུགས་པོའི་རང་བཞིན་དང་ཁམས་  
མི་འདྲ་བའི་དབང་གི་ཡིན་པར་གསུངས་ཡོད། སྦྱིར་བཏང་ཆེ་མཆན་འབབ་པའི་དུས་  
ཡུན་ཉིན་གསུམ་ནས་ལྔ་བར་བརྩི་སྲོལ་ཡོད་པ་རེད།

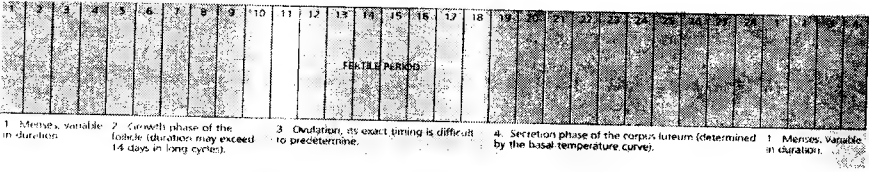


ཟླ་མཚན་གྱི་འབྲུང་ཁུངས་བརྗོད་པ། བོད་ལུགས་གསེ་རིག་གི་གཞུང་དུ། ཟླ་  
 མཚན་ནི་ཟས་སྒོམ་གཉིས་ཀྱི་དྲངས་མ་ལས་རིམ་བཞིན་འབྲུང་པའི་ཁམས་དམར་པོ་  
 ཟླ་བ་རེ་རེ་བཞིན་བསམ་བསུའུར་བསགས་པ་བྱ་སྟོན་གྱི་ཁམས་དམར་འདྲན་བྱེད་གྱི་  
 སྒྲ་གྲུའམ་ཙ་ཆེན་གཉིས་བརྒྱད་དེ་བྱ་སྟོན་དུ་འགོ་བ་ཐུར་སེལ་རྒྱུར་གིས་མངལ་གྱི་སྒོར་  
 འབྲིན་པར་བྱས་ཏེ་ཞག་གསུམ་གྱི་བར་དུ་ཅུང་ཟད་རེ་འཇག་པར་གསུངས་འདུག འོན་  
 །ཀྱང་དེར་དུས་ཀྱི་རྒྱབ་སྟོགས་གསེ་རིག་གི་གཞུང་དུ་ཕོ་མོའི་ངོ་བོ་སྟོན་རྒྱས་པའི་བྱེད་  
 ལས་ཅན་གྱི་ཟགས་རྣམས་ལ་རིམ་བཞིན་འགྱུར་བ་ཕྱིན་པའི་ཀྱིན་གྱིས་ཟླ་མཚན་འབྲུང་  
 བར་བརྗོད་གྱི་ཡོད་ལ། དེ་ཡང་ཟླ་མཚན་མ་བབས་གོང་ལ་གཟུགས་པོའི་ནང་ཡོད་པའི་  
 མོའི་ངོ་བོ་སྟོན་རྒྱས་པའི་བྱེད་ལས་ཅན་གྱི་ཟགས་རྣམས་ཕྱོམ་པར་འགྱུར་བ་བྱུང་སྟེ་ཁྱད་པའི་  
 དབུས་དྲང་ཐང་གྱི་གཤམ་དུ་གནས་པའི་ས་བོན་བརྒྱད་ཀྱི་ཙ་(Pituitary gland)ཞེས་པས་  
 ས་བོན་བརྒྱད་པར་བྱེད་པའི་རྣམས་(Follicle Stimulating Hormone ཞེས་པའི་རྒྱ་ཕྱོམ་  
 རྣམས་རིམ་བཞིན་བསམ་བསུའུར་གསོག་མགོ་འཇུག་པ་དང་། དེ་ནས་ས་བོན་བརྒྱད་པར་

བྱེད་པའི་རྩིས་ཀྱིས་དབང་པོ་སྟོབས་སྟེད་ཀྱི་དྲངས་མ་ཡིས་ཀྱོང་ནི་(Estrogen) ཞེས་པ་  
 མང་པོ་བཟོས་པ་དེས་སྤྱ་གྱུའི་རྒྱ་སྟོང་ང་ནམས་རིམ་བཞིན་བསམ་བསེའུའི་ནང་སྟེན་  
 པར་བྱེད་པ་ཡིན་ལ། དྲངས་མ་ནམས་ཁྲག་ཙུ་སྤྱོད་ག་བརྒྱད་དེ་མངལ་གྱི་ནང་དུ་  
 སྟེན་པས་བྱ་སྟོད་ཀྱི་ནང་སྟེ་སྤྱལ་མོ་དེ་རིམ་བཞིན་སོས་ནས་མཐུག་དུ་འགྲོ་བ་མ་ཟད།  
 མའི་གཟུགས་ཁམས་ཀྱི་ཆ་ནས་ཀྱང་མངལ་ཆགས་སྟེད་པའི་གཞིག་བྱེད་མགོ་འཇུགས་  
 པ་ཡིན། དེ་བཞིན་དབང་པོ་སྟོབས་ཀྱི་དྲངས་མས་སྤྱ་གྱུའི་ས་བོན་བསྟེད་པར་བྱེད་པའི་  
 རྩིས་(Follicle Stimulating Hormone) ཞེས་པ་མཆམས་འཛིག་བྱས་ནས་ས་བོན་དེ་སྟེད་  
 མཁན་གྱི་རྩིས་(Luteinizing hormone) ཞེས་པ་ནམས་སྟེད་པའི་དབུས་དྲང་ཐད་ཀྱི་  
 གཤམ་དུ་གནས་པའི་ས་བོན་བརྒྱད་ཀྱི་ཙུ་(Pituitary gland) ཞེས་པ་དེའི་བསྐྱལ་སྟེན་  
 བྱས་ཏེ་སྤྱ་གྱུའི་ས་བོན་ཆགས་པའི་རྒྱ་སྟོང་ང་བསམ་བསེའུ་ནས་ཁམས་འདྲན་སྤྱ་གྱུའམ་  
 ཙུ་ཆེན་གཉིས་བརྒྱད་དེ་གཏོང་བ་ཡིན། དེའི་རྩིས་སྤྱ་ས་བོན་སྟེད་པར་བྱེད་པའི་རྩིས་  
 སྤྱོད་མུ་མུ་ནམས་རྣམས་ས་བོན་འཛིན་པར་བྱེད་པའི་རྩིས་(Corpus luteum) ཞེས་པར་  
 འགྱུར་བ་ཡིན། ས་བོན་འཛིན་པར་བྱེད་པའི་རྩིས་དེས་དབང་པོ་སྟོབས་སྟེད་ཀྱི་དྲངས་  
 མ་ཡིས་ཀྱོང་ནི་(Estrogen) ཁ་གས་དང་པོ་རྩིས་ཀྱོང་ནི་(Progesterone) མང་པོ་  
 བཟོས་པར་བརྟེན་ནས་མངལ་ནང་གི་སྟེ་པགས་མཐུག་དུ་འགྲོ་བ་མ་ཟད། མེན་བུ་དང་  
 ཁྲག་ཕུང་རྒྱགས་ལམ་ཡང་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་ཡིན། བསམ་བསེའུ་ནས་སྟོད་པའི་སྟོང་ང་  
 དེ་ཉིན་གཉིས་གསུམ་རིང་ཁམས་འདྲན་སྤྱ་གྱུའམ་ཙུ་ཆེན་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་རྩིས་ལྷན་  
 ཐོག་གནས་ཐུབ་པ་ཡིན་ལ། གལ་ཏེ་དུས་ཡུན་དེའི་རིང་ཕྱི་ཁྱེད་ཁམས་འདྲན་  
 སྤྱ་གྱུའམ་ཙུ་ཆེན་གྱི་ནང་དུ་སྟེབས་མ་ཐུབ་ཆེ་ས་བོན་འཛིན་པར་བྱེད་པའི་རྒྱ་རྩིས་མེད་  
 པར་འགྱུར་བ་མ་ཟད། དབང་པོ་སྟོབས་སྟེད་ཀྱི་དྲངས་མ་གཉིས་ (Estrogen) (Proges-  
 terone) ཀྱང་རིམ་བཞིན་རྩིས་དྲུང་དུ་འགྲོ་བར་བརྟེན། བྱ་སྟོད་ཀྱི་ནང་གི་སྟེ་ཐགས་



སྤྲུལ་མོ་ནམས་ཉམས་གྲུང་སྤང་སྟེ་དོལ་བ་དེ་ཆོ་ཟླ་ཁྲག་བབ་པའི་སྤྲུལ་ཅུང་ཟད་རེ་  
 མཉམ་དུ་ཐོན་ཡོང་བ་ཡིན། དེའི་སྤྲུལ་གྱིས་ཕུ་གུའི་ས་པོན་མེད་པར་གྱུར་གྱི་ཡོད་  
 པས་ཕུ་གུ་འདྲོད་པ་ནམས་གྱིས་ཐངས་རྗེས་མའི་ཟླ་མཆན་མ་འབབ་བར་སྤྲུག་དགོས་  
 པ་ཡིན།



ཟླ་མཆན་བབས་པའི་རྗེས་སུ་མངལ་ཆགས་པར་འགྱུར་བའི་དུས་ཀྱི་ཁྱད་པར་  
 སྒྲོར་པོད་ལུགས་དང་དེང་དུས་རྒྱུ་ཕྱགས་གསེ་རིག་གཉིས་ཀྱི་སྒྲོ་ནས་རགས་  
 ཙམ་བརྗོད་པ། པོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་གསེ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཅ་  
 འཛིན་རྒྱུད་བཞིའི་འགྲེལ་པ་མང་ཆེ་བའི་ནང་། ཟླ་མཆན་ཐུན་བཞིན་པའི་ཞག་གསུམ་  
 བཞག་ནས་ཞག་བཞི་པ་དང་པོར་བརྩིས་པའི་ཞག་གངས་དགུའི་རིང་པོ་མོ་གང་རུང་  
 དུ་མངལ་ཆགས་པར་འགྱུར་བའི་སྤྲུལ་ཡིན་པ་གསལ་འདུག་ནའང་། དེང་དུས་རྒྱུ་  
 ཕྱགས་གསེ་རིག་གི་གཞུང་དུ་དེ་ལས་ཐོག་སྟེ་ཟླ་མཆན་ཡོང་བའི་ཉིན་དང་པོ་ནས་བརྒྱ་  
 གཅིག་བར་མངལ་ཆགས་ཀྱི་མེད་པར་བཤད་ཡོད། ཟླ་མཆན་བབས་པའི་ཉིན་བརྒྱ་བཞི་  
 པ་དེར་མངལ་ཆགས་པར་ངེས་པའི་མགོ་ཚྭ་པ་དང་། དེའི་སྟོན་གྱི་ཉིན་གཉིས་ནི་  
 མངལ་ཆགས་སྲིད་པའི་དུས་དང་རྗེས་ཀྱི་ཉིན་གཉིས་གསུམ་ཡང་མངལ་ཆགས་ངེས་པའི་  
 དུས་ཡིན་སྤྲུལ་མངལ་ཆགས་པར་ངེས་པའི་ཉིན་བཞི་དང་སྲིད་པའི་ཉིན་གསུམ་( ༡༣  
 ༡༣ ༡༤) ལས་བཞག་མེད་ཀྱང་། ཁོང་གསལ་རེ་འུ་མིག་དེ་གཞིར་བཞག་ན་བུ་ཆགས་  
 པར་ངེས་པའི་ཉིན་གངས་བཞི་( ༡༣ ༡༤ ༡༥ ༡༦) དང་དེའི་སྟོན་གྱི་ཉིན་གསུམ་  
 ( ༡༠ ༡༡ ༡༢) དང་རྗེས་ཀྱི་ཉིན་གཉིས་( ༡༧ ༡༨) ནི་མངལ་ཆགས་སྲིད་པའི་དུས་

སུ་བཙུག་ཏེ་ཁྱིམ་བཞུགས་མངའ་ཆགས་སྲིད་པའི་དུས་ཡུན་ཉིན་གྲངས་དགུར་བཞག་  
 འདུག་གོང་དུ་བརྗོད་པ་ལྟར་ཟླ་མཆན་ལྟན་བཞིན་པའི་དུས་ཡུན་ནི་སྤྱིར་བཏང་ཉིན་  
 གསུམ་ནས་ལྔ་བར་བཙུག་པ་ཡིན་ཞིང་། དེའི་རྗེས་ཟླ་མཆན་འབབ་པའི་སྐབས་སུ་བུ་  
 རྩོད་ཀྱི་སྤྱི་ལུགས་དོན་བ་རྣམས་གསོ་བའི་དུས་ཡིན་སྐབས་དེ་ཚུང་ཟད་མཐུག་དུ་འགྲོ་  
 བ་ཡིན། དུས་མཚུངས་བུ་ཆགས་པར་འགྱུར་བའི་ས་བོན་ཁམས་དམར་རམ་སྟོང་ངའང་  
 གསོག་ཅིང་སྤྱིན་པའི་དུས་ཡིན། ཞག་བརྩ་གཉིས་དང་བརྩ་གསུམ་པར་ཡང་མངའ་  
 ཆགས་སྲིད་པའི་སྐབས་སུ་བཙུག་བཞི་ཞག་གྲངས་བརྩ་བཞིར་སྐབས་བསམ་བཤེའུ་  
 རས་མའི་ཁམས་དམར་རམ་སྟོང་ང་ཁམས་འདྲན་སྤྱ་གྱའི་ནང་དུ་སྟོད་མགོ་ཚུམ་གྱི་ཡོད་  
 པ་དང་། མའི་ཁམས་དམར་རམ་སྟོང་ང་དེ་ཁམས་འདྲན་སྤྱ་གྱའི་ནང་དུ་ཉིན་གཉིས་  
 གསུམ་རིང་རྒྱས་ལྟན་ཐོག་གནས་སྤུབ་པར་བརྟེན་གཤམ་སྲིད་སྟོང་ང་དེ་ཞག་བརྩ་བཞི་  
 པར་སྟོད་པ་ཡིན་ན་དེའི་རྗེས་ཀྱི་ཉིན་གསུམ་ཡང་མངའ་ཆགས་ངེས་པའི་དུས་སུ་བཞག་  
 པ་ཡིན། དུས་ཡུན་དེའི་རིང་པའི་ཁུ་བ་ཁམས་འདྲན་སྤྱ་གྱའི་ནང་དུ་སྐབས་ནས་ཁུ་  
 ཁག་གཉིས་འདྲེས་སྤུབ་པ་བྱུང་ཆེ་མངའ་ཆགས་པར་འགྱུར་བ་དང་། དེ་ལྟར་མ་བྱུང་  
 ཆེ་མངའ་ཆགས་པར་འགྱུར་བའི་ཐུ་རྣམས་རྒྱས་མེད་དུ་གྱུར་ཏེ་བུ་ཆགས་པའི་སྐབས་  
 མེད་པ་ཡིན། ཁམས་དམར་རམ་སྟོང་ང་སྟོད་ནས་ཉིན་གྲངས་གསུམ་འདས་པའི་རྗེས་  
 སུ་དེ་སྤྱི་ལུ་ཟླ་མཆན་འབབ་པའི་སྐབས་སུ་བུ་རྩོད་ནང་གི་སྤྱི་ལུགས་སྤུབ་མོ་དོན་བ་དེ་གསོ་  
 བའི་བྱེད་ལས་ཡོངས་སུ་སྤུབ་ནས་ཁུ་ཁག་གཉིས་འདྲེས་ཆེ་མངའ་ལེན་ཆོག་གི་སྐབས་  
 སུ་གནས་པ་ཡིན་མོད། གཤམ་སྲིད་ཁུ་ཁག་གཉིས་འདྲེས་པའི་སྐབས་མ་བྱུང་ཆེ་སྤྱིར་  
 ཡང་ཟླ་མཆན་རྗེས་མ་འབབ་པའི་གཟུགས་པོའི་རང་བཞིན་དང་ཁམས་ཀྱི་འགྱུར་བ་འབྱུང་  
 བར་བཤད།

འདིའི་སྐབས་ཀྱི་བོད་ལུགས་དང་རྒྱ་བོད་གསུམ་གསོ་རིག་གཞུང་གི་མངའ་ཆགས་

ཕར་ངེས་པའི་འགྲེལ་བཟློག་གནང་སྟངས་ལ་བྱད་པར་ཆེན་པོ་ཞིག་ཡོད་སྟབས་བོད་ཀྱི་  
 གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་དེང་དུས་དང་མཐུན་པའི་འགྲེལ་  
 བཤད་དུ་མ་ཞིག་གནང་འདུག་པ་ནས་འཆོ་བྱད་སློབ་དཔོན་ཆེན་པོ་མཁས་དབང་ཁྱོ་རུ་  
 ཆོ་རྣམ་ལགས་ཀྱིས་བརྩམས་གནང་པའི་རྒྱད་བཞིའི་འགྲེལ་ཆེན་ཤོག་གངས་( ༧༥ )ནང་  
 ཞག་བརྩ་བཞི་འདས་ནས་མངལ་ཁ་བྱེ་བ་སྟེ་བུའི་ས་བོན་(བུ་ཆགས་པར་འགྱུར་བའི་ས་  
 བོན།)ཁམས་དམར་དེ་ཤེད་ཡོངས་སུ་རྫོགས་ནས་སྒྲིན་པའི་དུས་ཡིན་སྟབས་དེ་ནས་  
 བརྩེས་པའི་ཞག་གངས་བརྩ་གཉིས་ཀྱི་རིང་བུ་ཆགས་པའི་དུས་ཡིན་པར་གསུངས་པ་  
 ནི་དེང་དུས་རྒྱབ་སྟོགས་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་མཐུན་ཤོས་སུ་སྒྲིང་། དེ་  
 བཞིན་བྱུང་བ་རྣམས་སྟུན་ཆོགས་ལགས་ཀྱིས་བརྩམས་པའི་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་སྟོང་ཚོར་  
 གཅེས་བསྟུས་ནང་“ཕར་”དང་“བར་”གཉིས་ཚོར་བ་ཡིན་པའི་དགོངས་ཚུལ་དང་བྱངས་  
 སྟེལ་གནང་བ་ཡང་དེང་དུས་རྒྱབ་སྟོགས་ཆེན་རིག་དང་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་གི་གཞུང་ལུགས་  
 གཉིས་མཐུན་པར་མཐོང་ནའང་རང་ཉིད་བོད་ཀྱི་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་དང་།  
 རྒྱབ་སྟོགས་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས། དེ་བཞིན་ཆེན་རིག་སོགས་གང་ལའང་  
 ཤེས་ཡོན་གྱི་ཁ་སྟབས་གིན་དུ་དམན་པས་གསོ་བ་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ལ་མཁས་པ་  
 རྣམས་ཀྱིས་དཔྱད་པར་འཆལ་ཡོ།།





